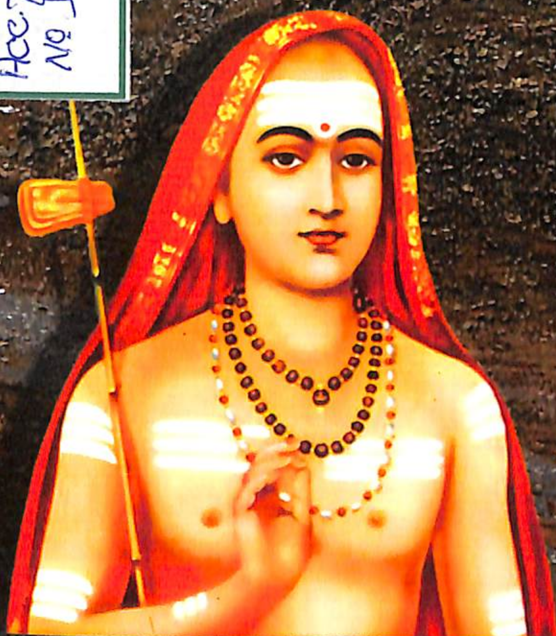
அத்வைதம்

ஒரு பார்வை

'டீச்சர்'
வி.நாராயணஸ்வாமி

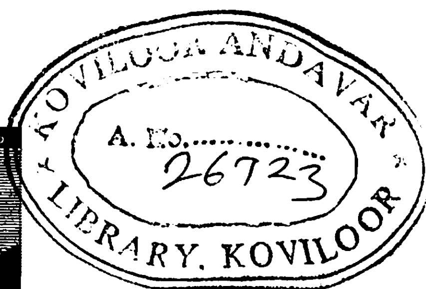




அத்வைதம்

- ஒரு பார்வை -

'டீச்சர்' வி. நாராயணஸ்வாமி
அட்வகேட்





அல்லயன்ஸ்

(நூற்றாண்டு கண்ட முதல் தமிழ் புத்தக நிறுவனம்)

முதற் பதிப்பு : 2014

விலை : ரூ.160.00

அல்லயன்ஸ் கம்பெனி
ப.எண். 244, ராமகிருஷ்ணா மடம் சாலை,
தபால் பெட்டி எண். 617,
மயிலாப்பூர், சென்னை - 600 004.
தொலைபேசி : 2464 1314
இணையதளம் : www.alliancebook.com
தொலைநகல் : books@alliancebook.com

Typesetting : Amaravathi, Chennai - 33
Printed by : Sree Durga Offset Printers, Chennai-117

பதிப்புரை

சோ அவர்களுடன் ஒருநாள் காலையில் பேசிக்கொண் டிருக்கும்போது, 'சார்! என்னுடைய நண்பன் நாராயண ஸ்வாமின்னு பேரு; நாங்கள்ளாம் 'டீச்சர்'ன்னு தான் கூப்பிடு வோம். அவன் இங்கிலீஷ்ல ஒரு புஸ்தகம் எழுதியிருக்கான். அதை பப்ளிஷ் பண்ணணுமாம். என்கிட்ட அந்த புஸ்தகத்தோட CD இருக்கு. இந்தாங்கோ. இதை புஸ்தகமா கொண்டு வர்றதுக்கு, ஏதாவது ஏற்பாடு செய்ய முடியுமான்னு பாருங்களேன்' என்று சொல்லி, CD ஐ கொடுத்தார்.

நாங்கள் பெரும்பாலும் தமிழில் கவனம் செலுத்துவதால், ஆங்கிலத்தில் உள்ள CD ஐ வேறு சிலரிடம் கொடுத்தும், புத்தகமாக வெளிக் கொண்டுவர இயலவில்லை.

ஒருநாள் காலையில் நாராயணஸ்வாமி அவர்களே நேரில் நமது நிறுவனத்திற்கு வந்தார். ஆங்கில நடையில் உள்ளதை, தானே புத்தகமாக 50 பிரதிகள் மட்டுமே அச்சிட்டதாகச் சொல்லி, ஒரு புஸ்தகத்தை கொடுத்தார்.

புத்தகம் நன்றாக இருந்ததால், இதைத் தமிழில் மொழி பெயர்த்துப் போடலாம் என்று கூறினேன். ஒரு சில மொழி பெயர்ப்பாளர்களை அணுகியும் பலன் இல்லை.

பிறகு, நாராயணஸ்வாமி அவர்களையே தமிழில் எழுதும்படி சொன்னேன். தமிழில் அவருக்கு அவ்வளவு பாண்டித்யம் இல்லையென்று சொன்னார். 'இதே விஷயத்தைத்

தமிழில் சொன்னால், எப்படிச் சொல்வீர்களோ, அப்படியே எழுதுங்கள். மேற்கொண்டு நாம் சரி செய்து கொள்ளலாம்' என்று சொன்னேன். வேறு வழியில்லாததால், அவரே பெரிதும் முயன்று தமிழில் எழுதினார். மொழிபெயர்ப்பு செய்திருந்தால்கூட, இவ்வளவு அழகாக, தெளிவாக, எழுதியிருக்க முடியாது.

தமிழ் நடையில் அவர் எழுதியதை நான் DTP செய்ய அனுப்பி விட்டேன். அதை 'டைப்' செய்த அமராவதி கம்ப்யூட்டர்ஸ் உரிமையாளர் ஜெகநாதன் அவர்கள், 'சார்! இந்தப் புத்தகம் அச்சானவுடன் எனக்கு ஒரு பிரதி கொடுங்கள், சார்! புஸ்தகம் ரொம்ப நன்றாக இருக்கு சார்!' என்று கூறினார்.

'அத்வைதம்' பற்றி ஒரு புத்தகம் எழுதுவது என்பது சாதாரண விஷயம் இல்லை. அதுவும் இவ்வளவு எளிமையாக, எல்லோருக்கும் புரியும்படி எழுதுவது என்பது மிகமிக அரிதான விஷயம். இதில் நாராயணஸ்வாமி அவர்கள் வெற்றி கண்டுள்ளார். மிகுந்த எதிர்பார்ப்புடன் இங்கே வந்த நாராயணஸ்வாமி அவர்கள் இப்போது மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறார். ஏனென்றால், அவருடைய வாழ்நாள் கனவே இந்தப் புத்தகம்தான்!

காஞ்சி ஸ்ரீ மஹா ஸ்வாமிகளின் ஆசியுடன், இந்தப் புத்தகத்தைத் தமிழ் மொழியில் எளிமையாகத் தந்த நாராயணஸ்வாமி அவர்களுக்கும், இந்தப் புத்தகம் வெளிவர மிகவும் ஆர்வம் காட்டிய சோ அவர்களுக்கும், வாசகர்கள் சார்பில் எங்களது மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

வாசகர்களே! நீங்களும் படித்து, பலனடைய எல்லாம்வல்ல இறைவனை பிரார்த்திக்கிறேன்.

அல்லயன்ஸ் ஸ்ரீநிவாஸன்









பொருளடக்கம்

தகவல் பின் இணைப்பு

அத்வைதம்
- ஒரு பார்வை -

---

1. அறிமுகம்

ஓம் ஸ்ரீ விக்ன விநாயகாய நம:
ஓம் ஸ்ரீ தக்ஷிணா மூர்த்தயே நம:
ஓம் சிவாய நம:
ஓம் ஸ்ரீ பாலசாஸ்தாய நம:
ஓம் ஸ்ரீ அம்பாள் பாதமே நம:

இந்தப் புத்தகத்தை அநேக கோடி நமஸ்காரங்களுடன் புனித ஸ்ரீ சந்திரசேகர ஸரஸ்வதி ஸ்வாமிகளின் நினைவாகவும், தற்போதைய காஞ்சி காமகோடி பீடாதிபதிகளான புனித ஸ்ரீ ஜயேந்திர சரஸ்வதி, புனித ஸ்ரீ விஜயேந்திர சரஸ்வதி ஸ்வாமிகள், எனக்கு உயிர் கொடுத்த என் அன்பான பெற்றோர்கள், டாக்டர் ஸ்ரீ என் வைத்யநாத அய்யர் அவர்களுக்கும், என் தாயார் மாது ஸ்ரீ முத்துலட்சுமி அவர்களுக்கும் காணிக்கையாக செலுத்துகிறேன்.

மேலும் கதிராமங்கலம் ரமேஷ் சாஸ்திரிகளுக்கும், எனது இந்த முயற்சியில் குருவாக, வழிகாட்டியாக இருந்தமையால், அவருக்கும் எனது வந்தனங்களையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

எந்த ஜீவாத்மாவுக்கும் நாலுவித பயம் இருக்கும். 1. மோக்ஷம் கிடைக்குமா?, 2. மரண பயம், 3. மறுபிறப்பு பயம், 4. நரகலோகம் பற்றிய பயம்.

இந்த பயங்களுக்குக் காரணம் மனதுதான். என்னுடைய நோக்கம் என்னவென்றால் அந்த பயங்களை போக்கி, மத

நம்பிக்கையை வளர்த்து, கடவுளையும் ஆத்மாவையும் மதிக்கக் கோரவேண்டும். நான் எழுதினது எல்லாம், வேதங்களிலும், வேதாந்த புஸ்தகங்களிலும் உள்ளதைத்தான் சொல்லி யுள்ளேன். முக்யமாக காஞ்சி மகாஸ்வாமிகளைப் பற்றின 'தெய்வத்தின் குரல்' எனக்கு மிக உதவியது. ஆகையால் இந்த புத்தகத்திற்கு முன்னுரை அவசியம் இல்லை.

என்னுடைய அணுகுமுறை யாதெனின், சித்தாந்தங்கள், அர்த்தங்கள், அவற்றை கூடிய மட்டும் நடைமுறையில் கொண்டுவர, உபநிஷத்துகளின் சாரத்தை மூலமாகக் கொண்டுள்ளேன். இந்தப் புத்தகத்தில் தவறுகள் தென்பட்டால் அதற்கு மன்னிப்பு கோருகிறேன்.

இப்புத்தகத்தை வெளியிட மிக உறுதுணையாக இருந்து, நூற்றாண்டு கண்ட அல்லயன்ஸ் கம்பெனியையும் அதன் உரிமையாளர் அல்லயன்ஸ் ஸ்ரீநிவாஸனையும் எனக்கு அறிமுகம் செய்து, புத்தகம் வெளிவர முழுமுதற் காரணமாக இருந்துள்ள பாலிய ஆப்த நண்பர் திரு சோ அவர்களுக்கும், அல்லயன்ஸ் கம்பெனியாருக்கும் எனது மனமார்ந்த நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

வேதங்களுக்கும், உபநிஷத்துக்களுக்கும் பேதங்கள் இல்லை. வேதங்கள்தான் வழிகாட்டி. அவற்றால் ஆத்ம அனுபவத்தை பெறலாம். மிக உயரிய 'நான் யார்' என்ற கேள்விக்கு, அனுபவ பூர்வமாக தெரிந்து கொள்ளலாம். எல்லா வேதாந்த சாகைகளும் பிரம்மமே கடைசி உண்மை என்பதை தெளிவு படுத்துகிறது. வேதங்களின் சாரமாவது 1. விதிகள், 2. மந்திரங்கள், 3. நாமங்கள், 4. பண்ணக்கூடாதவைகள், 5. தெளிவுபடுத்தும் விதம். உலகம் பிறந்தபோது, வேதம் பிறந்தது. அதன் சாராம்சமாவது.

1. மறுபிறவி
2. கர்மா
3. உயிரின் முடிவில்லாத பயணம்

4. ஜீவாத்மாவின் இறை அம்சம்
5. விக்கிரக ஆராதனை
6. கோயில் ஆராதனை
7. பிரம்ம கட்டத்தின் வரை ஆத்மாவின் பிரயாணம்

வேதங்களுக்கு முடிவு இல்லை; ஆரம்பமும் இல்லை. உபநிஷத்துக்களை சேர்த்து வேதாந்தம் என்று ஆகிறது. குரு பரம்பரையை வர்ணிக்கும் ஸ்லோகமாவது:-

''சதாசிவ சமாரம்பம்
சங்கராச்சார்ய மத்யமம்
அஸ்மத் ஆசார்ய பர்யந்தம்
வந்தே குரும் பரம்பரம்''

ஸ்ரீ தக்ஷிணாமூர்த்தியே முதல் குரு. அவரைத் தொடர்ந்து ஸ்ரீ தத்தாத்ரேயர், நாராயணர், பிரம்மா, வசிஷ்டர், சக்தி, பராசரர், வியாசர், சுகர், கௌடபாதர், கோவிந்த பகவத்பாதாள், ஸ்ரீ ஆதிசங்கரர். ஆத்மன் / பிரம்மம் தேடுபவர்கள் மேற்படி குரு பரம்பரையையும் நினைவில் கொண்டு வணங்கவேண்டும். பிரம்ம சூத்ரபாஷ்யத்தை செய்தவர் ஆதிசங்கரர்; அவரே நம் சத்குரு ஆவார்.

குருதான் நம் உபநயனத்தின் போது உபதேசிப்பவர்;
ஆசார்யர் என்பவர் சாஸ்திரங்களை உபதேசிப்பவர்;
உபாத்யாயர் என்பவர் வேதங்களை உபதேசிப்பவர்.

சிவன், அம்பாள், விஷ்ணு, கணேசர், சூர்யனார் இவர்களை வணங்கும் முறையான 'பஞ்சாயதன' பூஜையை உபதேசித்தவர் ஆதிசங்கரர். பக்தன் தனக்கு பிரியமான ஒரு கடவுளை உபாசிக்கலாம். அதைச் சுற்றி மற்ற கடவுள்களை வைத்து உபாசிக்கலாம். முருகக் கடவுள் ஆராதனையும் சேர்த்து ஷண்மதத்தை ஸ்தாபித்தவர் ஸ்ரீ ஆதிசங்கரர். வேதாந்தத்தின் முக்கிய அம்சங்களாவது - 1. பிரம்மம், 2. ஜீவன், 3. ஜகத் (உலகம்), 4. நடைமுறை வழிகள், 2ம் 3ம் மற்ற அம்சங்களுடன் சேர்ந்துவிடும்.

★ வேதங்களின் சாரமானது யாதெனில், 1. உதவுவது, 2. அன்பு செலுத்துவது, 3. கொடுப்பது, 4. மனதை ஆள்வது, 5. நல்லதும் சுத்தப்படுத்துவதும், 6. எல்லோரிடமும் பிரியமாக நடப்பது. மேற்படி ஆறு அம்சங்களை நடை வழிப்படுத்துவது நமது கடமை.

★ வேதாந்தத்தின் சாரமானது யாதெனில் 1. மனிதனுடைய தெய்விக சக்தியை உணர்வது, 2. வேதாந்தத்தை நடைமுறையாக காண்பது. அழிவின்மை என்பது 'என்னை எல்லாமாக அறிவது'.

வேதங்களின் முடிவுப்பாகம்தான் வேதாந்தம் என்பது. அதன் சிறப்பு அம்சம் யாதெனில் நம்மை கடைசி கட்ட உண்மையான பிரம்மம் ஆக அறிவதுதான். வேதாந்தத்தில் மூலம் ஆவது பிரம்ம சூத்திரம், பகவத்கீதை, உபநிஷத்துகள்.

★ வேதாந்தத்தின் சூக்ஷ்ம அம்சம், உபநிஷத்துக்கள் அறிவின் அம்சம், பிரம்ம சூத்திரங்கள், உபநிஷத்துகளின் உண்மைகளை செயல்படுத்தும் உரைதான் பகவத் கீதை. அவையாவும் ஒன்றையே தெளிவு படுத்துகின்றன. அதாவது ஆத்மா என்பவன் தன்னையே உணர்பவன்; அவன் உணரத்தக்கவன் அல்ல.

வேதாந்தத்தின் முக்கிய அம்சங்களாவன

1. அது ஒரு புத்தக ரூபமாக இல்லை, ஆகையால் என்னுடைய இந்த முயற்சியை, சிறிது பயத்துடன் தான் ஆரம்பிக்கிறேன்.
2. அது யார் ஒருவரையும் பெரியவனாக கருதாது.
3. 'யாவரிலும் கடவுள் இருக்கிறார்' என்று நம்புகிறது; நமக்குள் இருக்கும் உண்மையை அறிய விழைகிறது. அதை நடைமுறையில் அனுபவிக்கத் தயார் செய்கிறது.

★ வேதாந்தம் கூறியது யாதெனில் 'நான் யார்' என்ற கேள்விக்கு விடையில்லை; நான் 'என்ன' என்பதை

தெளிவு படுத்துகிறது. சர்வலோக உண்மையையும் உணரவைக்கிறது; அதுதான் பிரம்மம்.

★ தர்ம, அர்த்த, காம, மோக்ஷம் என்ற முக்யமான அம்சங்களை தெளிவு படுத்துகிறது. வேதாந்தத்தின் சாரத்தை சொல்கிறேன்.

1. அத்வைதத்திற்கு உருவமில்லை; நானே பிரம்மம் என்ற குறையாத உணர்ச்சியை வளர்க்கிறது.

2. கீழ்த்தர ஆசைகளைப் புறக்கணிக்க வேண்டும்; சகல எண்ணங்களையும் மனதில் இருந்து துடைத்தெறிய வேண்டும்.

3. அத்வைத வேதாந்தத்திற்கு மறுபெயர் 'சநாதன தர்மம்'. அது என்ன போதிக்கிறது என்றால், நீ பாவியோ, பாவி அல்லவோ, நீ தெய்வீகமானவன் என்று நியாயவாத மூலமாக உணர்த்துகிறது.

4. வேதாந்த சாரமானது

    a பயம் இன்மை

    b ஆத்ம பலம்

    c நானே பிரம்மம் என்ற தெளிவு

---

2. ஸ்ரீ ஆதிசங்கர பகவத் பாதாள்

தன்னுடைய குருவான ஸ்ரீ கௌடபாதரிடம் இப்படி அறிமுகப்படுத்திக் கொண்டார்.

'எல்லாவற்றையும் மாயை என்று தள்ளிவிட்டு, பாக்கி நம்முள் இருப்பது ஒரு சிவ ஸ்வரூபமே நான்.'

ஸ்ரீ ஆதிசங்கரின் கொள்கை அத்வைதம்

ஸ்ரீ ராமானுஜரின் கொள்கை விசிஷ்டாத்வைதம்

ஸ்ரீ மாத்வரின் கொள்கை த்வைதம்

ஸ்ரீ மெய்கண்டாரின் கொள்கை சைவ சித்தாந்தம்

ஸ்ரீ ஆதிசங்கரரின் கொள்கை ஆத்ம போதம் சொல்வது வருமாறு.

1. 'தான் யார்' என்ற அறிவே மோக்ஷம்
2. உலகத்தில் பிரம்மத்தின் மேல் போட்டு மூடுவது 'உபாதிகள்' என்னும் தம்முடைய 3 சரீரங்கள் - (பூத சரீரம், சூக்ஷ்ம சரீரம், காரணசரீரம்.)
3. 'நான் யார்' என்ற விசாரணையில் முமுக்க ஆத்மாவை அந்த 3 சரீரங்களிலிருந்து பிரித்து விடவேண்டும்.
4. 'இது இல்லை, அது இல்லை' என்று யாவற்றையும் கழித்துவிட்டு, அதை தீர்மான மூலமாகவும், தியான மூலமாகவும், தன்னை உணரவேண்டும்.
5. 'நான் யார்' என்ற விசாரணை மூலம், ஆத்மாவை உணர வேண்டும். அறிவது மூலம் அறிவின்மையை அழிக்க வேண்டும். அதனால் ஆத்மா தன்னை வெளிப்படுத்திக் கொள்ளும்.

6. எண்ணங்களே இல்லாத மனதில் தம்முடைய 3 கட்டங்களான விழிப்பு, தூக்கம், கனவு - இவைகளை விட்டுவிட வேண்டும்.

7. ஆத்மாவை அறிவது மூலம் பிரம்மம் வெளிப்படுகிறது; ஆத்மாவும் பிரம்மமும் ஒன்றாக இணைந்து விடுகிறது.

8. ஆத்மாவை ஒருமுறை அறிந்தால் அது நம் மனதிலேயே இருக்கும்.

9. ஆத்மா என்பது முழுமையானது; அதற்கு இரண்டாவதாக ஒன்றும் இல்லை.

10. ஆத்மா என்பது யாதெனில், அது உணர்வுப்பூர்வமானது; அதை அறிய முடியாது; அதை அறிய, சரீரங்கள், மனது, யாவற்றையும் தாண்டி விட வேண்டும்; இருப்பது பிரம்மம் ஒன்றே, அதற்கு இரண்டாவதாக ஒன்றும் கிடையாது.

11. 'நான் யார்' என்று உணர்ந்தால்தான் நம்மைப் பற்றிய தீர்மானம் இருக்கும்.

12. அறியாமையினால் 'நான் உடம்பு, மனது, புத்தி' என்று தவறாக எண்ணுகிறோம்.

13. மாயையின் சக்திதான் ஆத்மாவை மனிதனுக்குள் ஒளித்து வைத்திருக்கிறது.

14. எல்லாவற்றையும் விட்டு விட்டால் 'நான் யார்' என்பது தெளிவாகும்.

15. ஆத்மா என்பது நம்முடைய உடம்பிற்கும் மனதிற்கும் உயிர் (ஜீவாதாரம்). அதுதான் உண்மையான 'நான்' என்பது.

16. மனது காலியாக இருந்தால்தான் தன்னை உணரமுடியும்.

17. ஆத்மா என்பது உடல் அல்ல, மனது அல்ல, புத்தியும் அல்ல. இவைகளினால் பாதிக்கப்படாமல், ஆனால் யாவற்றிலும் ஊடுருவி இருப்பதுதான் ஆத்மா.

18. 'ஆத்மபோதம்' இவ்வாறு முடிவடைகிறது. 'எவன் ஒருவன் காரியங்களை விடுகிறானோ, காலத்திற்கும், இடத்துக்கும், திசைகளில் இருந்து விடுபடுகின்றானோ அவனே யாவற்றையும் அறிந்தவன் ஆகிறான். எல்லா வற்றிலும் ஊடுருவியிருக்கிறான். மோக்ஷத்தை அடைகிறான்.'

★ ஆத்ம போதனை''யின் சாராம்சம் என்னவென்றால், பிரம்மம்தான் எல்லாவற்றிற்கும் ஆதாரம். அதற்கு இரண்டாவதாக வேறு ஒன்றும் இல்லை. சகலமும் பிரம்மம்தான்.

★ 'ஸ்ரீ ஆதிசங்கரர் சிவனுக்கும் விஷ்ணுவிற்குமிடையே வித்தியாசம் கற்பிக்கவில்லை. சிதம்பரத்தில் ஸ்படிக லிங்கம் வைத்தார்; பத்ரிநாத்தில் விஷ்ணு சிலையை வைத்தார்; பகவத் கீதைக்கு பாஷ்யம் பண்ணியிருக்கிறார்.

ஆத்மாவை தேடுபவனுக்கு 'சாதன சதுஷ்ட்யா' என்று 4 தகுதிகள் வைத்தார். அவை யாவன.

1. அழிவுள்ளதற்கும், அழிவு இல்லாததற்கும் வித்யாசம் கற்பித்தார்.

2. பூமியிலும், மேல் உலகங்களிலும் கிடைக்கும் நற்பலன் களை விட்டுவிடச் சொன்னார்.

3. நல்லவற்றை அறிய வேண்டும்.

4. மோக்ஷத்தை பிரார்த்திக்க வேண்டும். சுருக்கமாக சொல்லப்போனால், 'உன் மனதிலும், செய்யும் காரியங் களிலும், அமைதியாக இருந்து கடைசியில் பிரம்மத்துடன் இணைவாயாக. கடவுளின் சித்தமே நடக்கும்.'

★ ஆத்மாவை எவைகள் சூழ்ந்து உள்ளதோ, அதை வெட்டி எறிந்துவிட்டு, ஆத்மாவைப் புரிந்து கொள்ளவேண்டும். பிரம்மத்தை ஆதார சத்யம் என அறிய வேண்டும். ஆத்மா, சரீரங்களின் 3 வகைகள் இவற்றிலிருந்து வேறுபட்டது; புத்தி மனம் இவற்றை கடந்தது. ஆத்மா யாதெனில் அது வித்யாசங்கள் இல்லாத உணர்வுப் பூரணமான நிலை.

உடம்பின் அழிவினால் பாதிக்கப்படாதது. அது எண்ணங்களே இல்லாத மனதில் இருக்கும் உணர்வு. அதற்கு உணர்பவன், உணர்வு என்ற வித்தியாசமே கிடையாது. அறிந்தவன் அறியாதவன் என்ற பேதமே கிடையாது. அறிபவனும், அறியப்படும் பொருளும் சேரும்போது பிரம்மத்தை உணர்கிறான்.

★ விடாமல் தொடரும் எண்ணமாக 'நானே பிரம்மம், பிறப்பு இறப்பு இல்லாத ஆத்மா' என்று நினைத்துக் கொண்டே இருக்கவேண்டும்.

★ ஆதிசங்கரரின் எண்ணங்களை தொகுத்து பின்வருமாறு கொடுக்கிறேன்.

1. எவன் ஒருவன் மோக்ஷத்தை அடைந்து விட்டேன் என்று தீர்மானமாக எண்ணுகிறானோ அவன் மோக்ஷத்தை கண்டிப்பாக அடைவான்.

2. எதிலும் தியானமாக இருக்க வேண்டாம், ஏனெனில் நீதான் உன்னை உணர்ந்த ஆத்மா.

3. ஆத்மா / பிரம்மம் என்பது ஒன்றே; அதற்கு இரண்டாவதாக ஒன்றும் இல்லை.

4. மரணத்திற்கு அஞ்சாதே; வாழ்க்கையை விரும்பாதே. ஆத்மாவாக எங்கு இருக்கிறாயோ அங்கேயே அப்படியே இரு.

5. நீயே பிரம்மமாக இருப்பதால் பிரம்மத் தியானம் செய்ய அவசியம் இல்லை.

6. உலகங்கள் உண்டாக்கப்படுவதில்லை. அவை கண்ணுக்கு தெரியும் உருவமேயன்றி; அதன் மேல் பிரம்மத்தை சுமத்தாதே.

7. வர்ணாஸ்ரம தர்மத்தை கடைப்பிடி.

8. கடவுள் தான் உலகை படைத்து, நம்முடைய கர்மாக்களின் பிரகாரம் நம்மை நடத்திச் செல்கிறான்.

9. நம் வாழ்க்கையில், கடவுள், உலகம், அன்பு என்பவை அஞ்ஞானபூர்வமானது. அத்வைத உபாசகன் எல்லா வற்றையும் தள்ளிவிட்டு, பிரம்மமாகத் தன்னை உணர வேண்டும்.

10. பிரம்மமே உண்மையானது, மற்றது யாவும் மாயையி னால் ஆனது. உலகம் என்பது மாயை, உண்மையல்ல. ஜீவன் தான் பிரம்மம்.

★ கடவுள் என்பது பிரம்மத்திலிருந்து வேறுபட்டது; அதனிலும் உயர்ந்தது பிரம்மம்.

★ ஞான மார்க்கம் பக்தி மார்க்கத்தை விட உயர்ந்தது. பக்தி மூலம் ஞானத்தை அடையலாம்.

★ மனதை கட்டுப்படுத்தி ஆத்மாவில் வைப்பதுதான் ஞானம் என்பது; பிரம்மத்தை அடைய ஞானமார்க்கம் தான் உதவும்.

பிரம்ம ஞானத்தை பெற 3 வழிகள்:

1. ஸ்ரவணம் - குருவின் உபதேசம் கேட்பது

2. மனனம் - குருவின் உபதேசத்தை புத்தியால் உணர்ந்து பரிசீலிப்பது.

3. நிதித்யாசனம் - ஆத்ம தியானம் செய்வது - நான் என்பது, என் உடம்பு, மனம், புத்தி என்ற எண்ணத்தை விடவேண்டும். மனது நமது உள்ளுக்குள் சென்று அங்கே நிலைத்து விடுவதுதான் 'ஞான நிஷ்டை' என்பது.

★ 'கர்மா' என்பது கீழ்த்தரமான ஆசைகள். அது மோகம், காமம் இவற்றை அடிப்படையாக கொண்டது. அதை விட்டு விட்டு 'ஆத்மாவும் கடவுளும் ஒன்று, கடவுளிடம் சரணாகதியடைகிறேன்' என்ற நல்ல எண்ணங்களை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

★ 'நான் காரியங்களை பண்ணுபவன்' என்ற உணர்வை விட்டுவிடவேண்டும்.

★ ஆத்ம ஞானத்தில் நிலைத்து நின்று, மனதில் சாந்தியை வளர்த்து, கடவுளிடம் அன்பு செலுத்த வேண்டும்.

★ ஞானம் என்பது இந்த எண்ணம்தான் - 'இவையெல்லாம் ஒன்றே. காரியங்கள் செய்யாத ஒன்று.'

★ நிதித்யாசனம் முடித்தவுடன், நம் முயற்சிகளை நிறுத்திக் கொள்ளலாம்! எல்லாவற்றிலும் ஒன்றையே (பிரம்மம்) காண்போம்.

★ நடைமுறையில், ஆத்மாவையே நினைத்திரு. எல்லா வற்றையும் விட்டுவிடு. நான் என்பது ஒரே உணர்ச்சி. ஒன்றுக்கு இரண்டாவதாக ஒன்றும் இல்லை. எல்லாம் பிரம்மமே. பிரம்மத்தைத் தவிர இரண்டாவதாக ஒன்றும் இல்லை என்று தீர்மானமாக இருக்கவேண்டும்.

★ 'ஞானசக்தி' என்பது ஜீவாத்மாவேயாகும். அதனுடைய நிலை தான் என்ற உணர்வும், அறிவும் தான். ஒரு ஞானியின் உணர்வானது 'நான் மாற்றமில்லாத பிரம்மம். என்னுள் திருப்தியடைகிறேன். என்னுள்ளே ஆத்ம அறிவில் விழித்திருக்கிறேன். எல்லாவற்றிற்கும் சாக்ஷி பூதமாக இருப்பேன்.'

★ 'நான் யார்' என்ற விசாரணைக்கு பதில் யாதெனில் 'நானே ஆத்மா; கடவுளை ஆன்மாவாக உணர்கிறேன்.'

★ சரியான பாதை யாதெனில், முதலில் கர்மயோகத்தை கடைப்பிடித்து, அதிலிருந்து ஞானயோகத்திற்கு போய் கடைசியாக பக்தி யோகத்தில் முடிவடைய வேண்டும்.

★ மோக்ஷம் என்பது ஆத்ம ஞானம் பெறுவது. கர்மயோகம் அதற்கு உதவாது. மோக்ஷம் என்பது நிர்குண பிரம்மத்தை அறிவதுதான். ஞானயோகத்தை அடைந்து விட்டவன்கூட மற்றவர்களுக்கு உபகாரம் செய்யவேண்டும் என்று சங்கரர் சொல்லியுள்ளார்.

★ முடிவு: 'நான்', 'பிரம்மம்' என்ற உணர்விலேயே மனம் இருக்க வேண்டும். அதற்கு யோகாவும் ஆத்ம

ஞானமும் செய்ய வேண்டும். யோகா யாதெனில் மனதில் எண்ண ஓட்டங்களே இல்லாமல் காலியாக வைக்க பழக வேண்டும். அப்பொழுது தான் ஆத்ம ஞானம் பிறக்க வழி உள்ளது.

யோகாவின் ஆரம்ப நிலைகள்:

1. சிக்கனம்
2. ஆத்மாவை அறிவது
3. கடவுளின் சித்தத்திற்கு பணிவது

★ கர்மயோகம் ஞானயோகத்திற்கு வழி வகுக்கிறது.

★ 'நான் கடவுளுடைய உடமை' என்பது பக்தி யோகம்

★ 'நானே கடவுள்' என்பது ஞானயோகம். எல்லா யோகத்திலும் உயர்ந்த நிலை யாதெனில் 'நான்', 'என்னுடையது' என்ற எண்ணம் இல்லாமல், எல்லா எண்ணங்களையும் மறந்து விடுவது, யோகத்தின் உச்சநிலை. கடைசியில் யோகா என்பது எல்லா ஆசைகளையும் மனதிலிருந்து விரட்டிவிட்டு, உள் நோக்கி ஆத்ம அனுபவத்தை விருத்தி செய்ய வேண்டும்.

★ 'ஹரஹர சங்கர ஜய ஜய சங்கர' என்று கூறும்போது எல்லா பாவங்களும் அகலும்.

★ ஆத்ம விசாரணை செய்து ஆத்மாவில் நிலை பெற வேண்டும்.

★ ஸ்ரீ ஆதி சங்கரர் சொல்படி, மதம் என்பது நம்பிக்கையில் ஆரம்பித்து, அனுபவத்தில் முடிகிறது. பிரம்மத்தை உணர 'தத்வமசி' என்ற மஹாவாக்யத்தை மனனம் செய்ய வேண்டும்.

★ பிரம்ம சத்யமே ஒரே உண்மை. மற்றவையெல்லாம் நாம் காணும் பொருள்கள்.

★ ஆத்ம உணர்வு என்பது நித்ய உணர்வு. ஆத்மாவை எண்ணமில்லாத நிலையில் உணரலாம்.

★ நிலையான உண்மை என்பதை 3 விதமாக உணரலாம்.

1. நிர்குண பிரம்மம் (உருவமில்லாத வழிபாடு)

2. பரமாத்மா (தியான வழிபாடு)

3. சகுண பிரம்மம் (பூஜை வழிபாடு)

★ கர்ம, ஞான மார்க்கங்களை அனுஷ்டிப்பவர்கள் பக்தி மார்க்கத்தையும் அனுஷ்டித்து 'அத்வைத மோக்ஷத்தை' கோர வேண்டும்.

★ பிரம்மத்தை நினைக்கும்போது, நான் ஒருவனே (பிரம்மமாக) உள்ளேன். பிரம்மத்தை தவிர இரண்டாவதாக வேறு ஒன்றும் கிடையாது.

★ பிரம்மத்தில் வாழ்வது தான் பிரம்மசரியம் என்பது. 'தான்' என்ற கர்வத்தை விட்டுவிட்டு, உண்மை ஒன்றே என்று நினைக்கவேண்டும்.

★ ஆழ்ந்த தூக்க நிலையில் ஆத்மாவின் நிலையான ஸ்தானமே பிரம்மம்.

பிரம்மத்தின் 2 அம்சங்கள்:

1. சுத்த புத்தி, 2. ஆத்ம ஞானம்

'ஆத்மா' என்பது பிரக்ஞானம், அது உணர்வு அல்ல.

பிரம்மம் என்பது காலத்தையும், இடத்தையும், கடந்த ஒன்று.

ஆதிசங்கரர் கற்பித்தது:

ஸ்ருதி மூலமாக ஞான மார்க்கம்

புராணங்கள் மூலமாக முக்தி மார்க்கம்

ஸ்மிருதிகளின் மூலமாக கர்ம மார்க்கம்

★ அவர் சகுண பிரம்ம வழிபாடு மூலமாக ஞான மார்க்கத்திற்கும் நிர்குண பிரம்மத்திற்கும் செல்லலாம் என்று உபதேசித்தார்.

★ 'அத்வைதம்' என்பது கூறுவது யாதெனில் 'உலகங்கள் மாயை; ஒரே உண்மையான ஆத்மா / பிரம்மம்; ஆத்மாவும் பிரம்மமும் ஒன்றே; மனதில் எண்ணம் இல்லாமல் பிரம்மத்தை உணரலாம். நாம் மனதை கர்மாவினால் கட்டுப்படுத்தி, நல்ல காரியங்களில் ஈடுபடுத்தி, ஆத்மாவில் கலந்துவிடலாம்.'

★ நாம் செய்ய வேண்டிய பிரார்த்தனை, சங்கரர்படி, 'நான், எனது, என்ற என்னுடைய கர்வத்தையும் அழித்து விடு; என்னுடைய புலன்களை அடக்கிவிடு.' 'நான்' என்பது பூரண வாழ்வு, பூரண அறிவு (ஞானம்), பூரண ஆனந்தம்.

---

3. அத்வைத வேதாந்தம்

★ அத்வைதத்தின் ஆரம்பநிலை த்வைதமும், ஞானமும். அது யாது எனில், நித்ய உண்மை உணர்வு, அதன் வழி ஆத்ம விசாரணை / எல்லா பாஷ்யங்களுக்கும் ஆதாரம் அத்வைதமே. அத்வைதத்தின் மூன்று அர்த்தங்களாவன.

எண்ணமில்லாத உணர்வு (துரிய நிலை)

இருபேத நிலைகளுக்குள் வித்யாசமின்மை

இரண்டில்லாத நிலை

★ அத்வைதம் என்பது நாம்தான் பிரம்மம் என்ற உயர்ந்த ஞானம். நிர்குண பிரம்மம் என்பது அம்பாளே தான். அவளை பிரார்த்தித்து அத்வைத (ஞான) மார்க்கத்திற்கு செல்ல வழிசெய்ய வேண்டும்.

★ அத்வைதத்தின் சிறப்பு அம்சம் 'பிரம்மத்திற்கும் வேறு எதற்கும் வித்தியாசமில்லை.' அத்வைதம் என்பது பிரம்மம் ஒன்றைத் தவிர, வேறே ஒன்றும் கிடையாது; அது அனுபவப்பூர்வமானது.

அத்வைத சுருக்கமானது:

a குருதான் முக்யமான அங்கம்

b மோக்ஷமே நம்முடைய குறியாக இருக்க வேண்டும்

c இரண்டற்ற ஒன்றே ஞானம்

★ ஞானத்தை மூடும் அஞ்ஞானத்தை, ஆசையில்லாத நிலை, பாகுபாடு தெரிந்தநிலை இவற்றால் அகற்றி விடலாம்.

★ அத்வைதம் என்பது மனதையும், எண்ணங்களையும் தாண்டி, ஒன்றே ஒன்றுதான் என்று அனுபவிக்கவேண்டும்,

★ இரண்டில்லாமல் ஒன்று என்று உணர வேண்டும்.

★ ஞானம் என்பது சம்பாதிப்பது அல்ல. நமக்குள்ளேயே இருக்கும். அது மோக்ஷத்தை வேண்டவேண்டும். உண்மை என்பது ஒன்றே. ஆத்மாவும் பிரம்மமும் ஒன்றே.

★ நீ பார்க்கும் யாவற்றையும் பிரம்மம் ஒன்றே என்று நினை.

★ அத்வைதத்தில் உருவமற்ற தியானம். கடவுளுக்கும், ஆத்மாவிற்கும் இது பொருந்தும். அது இரண்டாவது அற்ற நிலை.

★ ஜீவன் என்பது கடவுளின் பிரதி பிம்பம். பிரம்மத்தின் பிரதி பிம்பம் அல்ல.

★ நடை முறையில், அத்வைதத்தில் ஹிருதயத்தை நிறுத்து; வெளியில் அல்லது குரு சம்பந்தமாக செயல்படுத்தாதே.

★ கடவுளை வேண்டுகையில், ஒரு பலனையும் கேட்காதே. அம்பாளே உன்னை அத்வைத மோக்ஷத்தில் அழைத்துச் சென்று விடுவாள்.

---

4. பிரம்மன் / ஆத்மா - பிரம்மம் என்றால் என்ன?

1. 'பிரம்மம்' என்பது இருவகையானது. a பரமாத்ம ஸ்வரூபம் b 'பிரம்ஹண்யம்' - இது வேதங்களுக்கு நிகரானது, அனைவருடைய ஆத்ம ஸ்வரூபம் ஆகும்.
2. பிரம்மத்தின் உருவம் ஒரு கட்டை விரல் அளவு இருக்கும். ஹ்ருதயத்தை சார்ந்து இருக்கும்.
3. 'பிரம்ம வித்யா' என்பது உயர்ந்த கல்வியாகும்.
4. பிரம்மத்தின் விவரிப்பு யாதெனில் 'சத்யம்', 'ஆனந்தம்', ''ஞானம்', 'அப்ரமேயம்' இவற்றிற்கு அப்பாற்பட்டது.
5. ஜீவனுக்கும், உலகத்துக்கும் ஆதாரமானது. அதில் வித்யாசங்களுக்கு இடமில்லை. எங்கும் வியாபித்தது.
6. நமது இதயத்திலிருக்கும் ஆத்ம ஞானமே யாகும்.
7. அது எல்லாவற்றிற்கும் ஆதாரம் ஆனது. அதற்கு கிட்டத்தில் நெருங்க முடியாத நமது பேச்சு அதை விவரிக்க முடியாமல் தடுமாற்றத்துடன் திரும்புகிறது.
8. அதனுடைய வேறு பெயர்கள் 'அயம்', 'அஹம்', 'ஆத்மா', 'பிரம்மம்' - அது இருந்துகொண்டே எல்லா வற்றையும் வியாபிக்கிறது.
9. நமக்கு எந்த உடம்பு (ஜன்மம்) கிடைத்தாலும், அம்பாளிடம் சரணடைந்தால் அவள் நமக்கு ஞானப்பால் அளிப்பாள்.
10. நிர்க்குண பிரம்மவாதத்தில் புத்தியைச் செலுத்தினால் மோக்ஷம் கிடைக்கும்.

11. மனதைப் பற்றியோ, வேதங்களைப் பற்றியோ அறிந்தால் கூட, நமது ஞானம் பூர்ணம் ஆகாது. பூர்ண ஞானம் என்பது பிரம்மஞானம் ஒன்றேயாகும்.

12. ஆத்மனே பிரம்மமாகும். அது நிரந்தர மோக்ஷம் ஆகும். அதை அறிந்தால் சம்சாரத்தில் மூழ்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. அது இரண்டே இல்லாத ஒன்றே யாகும்; அது புண்ய காரியங்களாலோ, ஆத்ம ஞானத்தாலோ அடையமுடியாது.

13. 'ஆத்மா' என்பது பிரம்மத்திலும் ஜீவாத்மாவிலும் உள்ள உணர்வு அம்சம் ஆகும். அது ஆத்மாவையும் பிரம்மத்தையும் குறிக்கும்.

14. உண்மை, ஞானம், மோக்ஷம் என்பது எல்லாம் ஒரே நிலையான உண்மை. (பிரம்மம்) அதை சமாதி நிலையிலோ, தியான நிலையிலோ உணரலாம்.

15. அது நம்முள்ளே, ஒரே தன்மையாக எப்பொழுதும் இருக்கும். நிர்க்குண பிரம்ஹத்தின் இயல்பு யாதெனில், சத் - சித் - ஆனந்தம் ஆகும்.

16. 'என்னுடைய ஆத்மாவே பிரம்மம். என்னுடைய பிரம்மமே ஆத்மா' என்ற உண்மையை உணர சத்வ, ரஜஸ், தமஸ் என்ற மூன்று குணங்களையும் கடக்க வேண்டும்.

17. நம்முடைய சூக்ஷ்ம மெல்லிய உணர்வால்தான் பிரம்மத்தை அறிய இயலும்.

18. பிரம்மத்தை அறிந்தவன் அது தன்னுடைய தேகம் அல்ல, மனது அல்ல, உணர்வுகள் அல்ல, அது எல்லாம் தவிர்த்து மிஞ்சி இருக்கும் அமைதியான சப்தமில்லா மனது தான் என்று அறிவான்.

19. பிரம்மத்தை நம் வாழ்வு தான் என்று அறிந்தவன் பிரம்மம் ஆகிறான்.

20. ஆத்மாவானது தன்னைத் தவிர வேறு எதையும் உணராது.

21. பிரம்மபாவமும், சரணாகதியும் ஒன்றேதான்; இரண்டின் அடிப்படையும் சரணாகதிதான்.

22. ஜன்மாந்தர தன்மை காரணமாக ஆத்மாவானது சிறிய அளவாகத்தான் இருக்கும்; நம் உள்ளே உறையும் ஆத்மாவை, புத்தியாக, புத்தியின் மூலமாகவே உணர முடியும்.

23. ஆத்ம(ா) ஞானத்துடன் அதை அனுபவபூர்ணமாக உணரவும் வேண்டும்.

24. புத்தி கூர்மையானது ஆத்மாவினால் வெட்ட வெளிச்சமாக அறியப்படுகிறது.

25. பிரம்மத்திற்கு குணங்கள் இல்லை; அது நம் மனதிற்கும் இந்திரியங்களுக்கும் அப்பாற்பட்டது.

26. 'நம்முடைய உடம்பு பிரம்மம் அல்ல' என்ற தீர்மானத்தினால்தான் பிரம்ம ஞானம் சித்திக்கும்.

27. 'பிரம்மசூத்ரா' நூலின் பிரகாரம் பிரம்மமே உலகத்தின் காரணம், ஆதாரம் என்பதை உணரலாம். அது எல்லா முந்தைய காலத்திலும் உள்ளது. சாஸ்திரங்கள் மூலம் அறியப்படுவது; புத்தி கூர்மையினாலும் அறியப் படுகிறது; அது வேதங்களின் ஆதாரம்.

28. 'ஆதார சத்யம்', 'அவ்யக்தம்' என்றும் கூறுவார்கள்.

29. உடம்பு உணர்வுடன் எல்லாவற்றையும் கரைத்தால் கிடைப்பது 'பிரம்த சித்தி.'

30. ஸ்திரீகளும் பிரம்ம ஞானத்தைப் பெறத் தகுதி யுள்ளவர்கள்.

31. எல்லாவற்றையும் பிரம்மத்தின் பிரதிபலிப்பே என்று அறிய வேண்டும்.

32. வாழ்க்கையில் இரு துருவங்களாக இருக்கும், உஷ்ணம் - குளிர், வலி - இன்பம் முதலியவற்றை உணர்வதால் பிரம்ம ஞானம் சித்திக்கும்.

33. ஆத்ம விசாரணையின் மூலமாகவும், 4 மஹாவாக்கியங்களை, பூர்ணமாக அலசி உணர்ந்தவர்களும் பிரம்ம ஆனந்தத்தைப் பெறுவார்கள்.

34. நம்முடைய உருவத்திலும், பெயரிலும் அடங்கியிருக்கும் இடம் பிரம்மம் ஆகும்.

35. ஆத்மாவானது கடவுளிடமிருந்து பிறக்கிறது.

36. நிர்க்குண பிரம்மம் ஆனது, அதன் சகுண தன்மையுமாக (குணங்கள் உள்ள தெய்வ உருவங்களாக) உலாவுகின்றது. அது எறும்பைவிட சிறியது. உலகத்திலேயே பெரியது; எல்லாவற்றின் ஆத்மா ஆகிறது. அது நம்முடைய உணர்ச்சி அலைகளுக்கு அப்பாற்பட்டது. புத்தி கூர்மையினால் அறியப்படுவது, அது ஒன்றே நிலையான 'சத்யம்' ஆகும்.

★ நான் பிரம்மத்தைப்பற்றி நினைக்கும் பொழுதுதான் 'நான்' (நான் ஆக) இருக்கிறேன்.

★ பிரம்மம் ஆனது காரணகாரியங்களுக்கு அப்பாற்பட்டது; அது எல்லாவற்றின் முதல் காரணம் ஆகும். அதற்கு பெயர் 'சத்' (எல்லாவற்றையும் கடந்த நிலை)

★ பிரம்மத்தைப்பற்றிய நேரடியான ஞானமே மோக்ஷத்திற்கு வழிகாட்டியாகும். அது எல்லாவற்றிற்கும் மூல ஆதாரம் ஆகும். அதற்கு மாறுதல்கள் கிடையாது. அழிவு கிடையாது. எல்லாவற்றையும் சார்ந்து நிற்கும்.

★ வேதாந்தத்தின் உள் விஷயமானது யாது எனில், 'ஜீவாத்மாவுக்கும் பரமாத்மாவுக்கும் உள்ள சமநிலை.'

★ வேதாந்தத்திற்கு மறுபெயர் 'பிரம்ம சூத்திரம்.' அது 4 அத்யாயங்களால் ஆனது.

a பிரம்மம் என்பது ஒரு முக்யமான சத்யம், நிஜம்.

b மாறுபட்ட சித்தாந்தங்களின் ஆட்சேபணைகளுக்கு பதில் அளிக்கிறது.

c பிரம்ம ஞானத்தை அடைய பல்வேறு வழிகளை கூறுகிறது.

d பிரம்ம ஞானத்தின் பலன்களைத் தெரிவிக்கிறது.

★ பிரம்மம் எல்லாவற்றிற்கும் ஆதாரமாக இருப்பினும், அது ஒரு பொருள் அல்ல.

★ எது எல்லாம் அது இல்லையோ, அதன் பிரகாரம் அது விவரிக்கப்படுகிறது.

★ பிரம்மமானது கடைசிகட்ட (Ultimate) நினைவு உணர்வு (Consciousness) அறியப்படுவது (Knowledge) அதனுடைய முக்கிய அம்சம்.

★ கால அளவு இல்லாத அழிவற்ற ஒன்று. பிரம்மம் / ஆத்மாவானது நம்முடைய ஜீவசக்தி. அது நம்முடைய நிஜமான 'நான்' என்ற தன்மை. அது நம்முடைய மனதை ஊக்குவிக்கிறது. ஆனால் அதே சமயம் மனதினால் கட்டுப்படாதது. அது வேதங்களுடைய பாட புஸ்தங்களால் உண்டாகிறது. அது நம்முடைய புத்தி பூர்வமான ஆதாரம் ஆகிறது. பிரம்மானுபவம் பிரம்மத்தைப்பற்றிய அறிவால் உண்டாகிறது. தைத்திரீய உபநிஷத் பிரகாரம் 'பிரம்மத்திலிருந்துதான் இந்த அகிலமே உண்டாகிறது. எல்லாம் பிரம்மத்தை நோக்கி போய், கடைசியில் பிரம்மத்தில் கலந்து விடுகிறது; அதுதான் பிரம்ஹானந்தம்' (Bliss).

★ வேதங்களின் பிரகாரம்; ஆத்மாவானது 'அறியப்படும் வஸ்து;' அதை 'இருக்கும் நிலை' (வாழ்வு) என்று கூறுவார்கள். முழுவதும் ஆன சத்யம், பூரணத்தன்மை யுள்ள (Absolute) சுத்த சைதன்யம் என்பவை ஆத்மா / பிரம்மனின் குணங்களை உடையவை.

★ நிர்க்குண பிரம்ஹமானது, உருவமில்லாதது, சுத்த சைதன்யமானது. புத்தியைப் போன்றது; பார்க்க முடியாதது; ஆரம்பமோ முடிவோ இல்லாதது; காணப் படுகிற மாறுதல்களால் கட்டுப்படாதது.

★ கீழ்மட்ட பிரம்மம் என்பது ஈஸ்வரன் ஆகும்; பிரம்மத்திற்கும் அகிலாண்டத்திற்கும் நடுவே உள்ள சித்தாந்தம் ஆகும்; அறிபவன், அறியப்படும் வஸ்து இவற்றிற்கும் அப்பால் உள்ளது.

★ பிரம்மம் அறியப்படுவதால், அது உலகத்தை ஒத்தது. உலகமானது மாயை ஆகும். உலகத்தின் ஆழமாக உள்ள ஆத்மன்தான் பிரம்ஹம்.

★ பிரம்ம அறிவானது எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு பலமாக இருக்கிறதோ, அதைப் பொறுத்து இருக்கும் பிரம்மத் தியானம்.

★ நம்முடைய அறியாமையினால் பிரம்மம் புலப்படாது. ஆழ்ந்த தியான நிலையில்தான் அதை அனுபவிக்க முடியும்.

★ பிரம்ம அறிவு ஏற்பட்டால், ஆத்மாவானது பிரம்மத்துடன் கலந்து விடுகிறது. வேத நூல்களின்படி பிரம்மம் ஆனது எல்லா இடங்களிலும் வியாபித்து / பரவி இருக்கிறது; எல்லாவற்றையும் அறிந்தது; உபநிஷத்துகளை படித்தால் அதைப்பற்றி அறியலாம்.

★ பிரம்ம அறிவானது 3 விதங்களால் அறியப்படுவது. 1. ஸ்ரவணம் (கேட்பது), 2. மனனம் (கேட்பதை ஆராய்வது), 3. நிதித்யாசனம் (மனதை கட்டுப்படுத்தி வெளி விஷயங்களில் செல்லாமல் பிரம்மனில் நிலைத்திருப்பது). பிரம்ம அறிவாலும் பிரம்மமும் ஆத்மாவும் ஒன்றே என்று அறிவதனாலும் முக்திநிலை பெறலாம்.

★ 'அது அல்ல, இது அல்ல' என்ற வழியினால் பிரம்மத்தை அறியலாம். எல்லா வஸ்துக்களும் பிரம்மமிடத்தில் கலந்தவை; எல்லா காரியங்களும் அதனின்று புறப்படுவது; பிரம்மத்திற்கு நிறம் இல்லை, உருவம்

இல்லை; குணங்கள் இல்லை, பெயர் இல்லை; அது உலகிலிருந்து மாறுபட்டது.

★ சத்வம், ரஜஸ், தமோ என்ற மூன்று குணங்களின் கலவைதான் 'மூலப்பிரகிருதி' ஆகும். மூலப்பிரக்குதி எங்கு முடிவடைகிறதோ அங்கேதான் 'மூல சுஷுப்தி' (பிரளயம்) ஆகும். ஜீவன்களால் கர்ம பலன்களால் மூலப்பிரக்ருதி, 3 குணங்களாக பிரிகிறது. அந்த சைதன்யம் மாயையில் பிரதிபலிக்கும்போது இருக்கும் நிலையானது ''ஈஸ்வரன் / கடவுள்'' ஆகும்.

★ பிரம்மத்தின் நிலையை விவரிக்க வேண்டுமானால், அதை எல்லையில்லாத சைதன்யம் / குணங்கள் அற்றது, அறிவின்மையிலிருந்து விடுபட்டது, ஆழ்ந்த தூக்கம் கனவு, விழித்த நிலை இவை மூன்றையும், கடந்தநிலை, குற்றமற்ற சாக்ஷியாகும். அது எல்லா இடங்களிலும் பரவியிருக்கிறது.

★ சத்தியம் என்பது ஒன்றே (பிரம்மம்) ஆகும். அது தான் என்ற கர்வமோ உணர்வோ இல்லாதது. எல்லாவற்றை யும் கடந்த நிலையில் அனுபவிக்கப்படுகிறது. முடிவில்லாதது. மாற்றங்கள் அற்றது; சத் - சித் - ஆனந்த நிலையில் காரியங்கள் அற்ற நிலையானது. அதற்கு உருவம் இல்லை. பெயர் இல்லை. நிஜத்தத்துவத்தின் நிலையானது.

★ 'பிரம்ம - வித்யா' என்பது மிக உயர்ந்த அறிவு நிலை. அதை சுருக்கமாக சொல்ல வேண்டும் என்றால் 'பிரம்மம்' என்பது.

37. நான் என்ற தனிப்பட்ட நிலையை கடந்தது; உலகிற்கே பலமான ஆதார சக்தி; அது பூரணமான நிலை; அது சகுணதத்துவத்தில் நகர்கிறது.

★ நிர்குண தத்வத்தில் அசையாமல் இருக்கிறது. அது தூக்கம், கனவு, விழிப்பு நிலைகளை கடந்தது. ஒருவரிடமும் ஒட்டிக்கொள்ளாதது.

★ அறியாமை நிலையை கடந்தது. (Ignorance)

★ அதற்கும் நம் உடம்பு, மனது இவற்றிற்கும் சம்பந்தம் கிடையாது.

★ விழிப்பு நிலையில் மட்டும்தான் ஆத்ம சாக்ஷாத்காரம் கிடைத்து, சம்சாரத்திலிருந்து விடுதலை(Liberation) கிட்டும்.

38. நடைமுறை (Practice):-

★ மனதை ஆத்மாவில் கரைக்க வேண்டும். எண்ணங்களே இல்லாத மனத்தை கொண்டுதான் பேரானந்த நிலையை அடைய முடியும்.

★ 'பேரானந்தம்' (Bliss) என்பது ஆத்மாவிடமிருந்துதான் கிட்டும், வஸ்துக்களிடமிருந்து கிடைக்காது. பிரம்மனை வேத நூல்களிலிருந்து அறியலாம்; எப்படி என்றால் 'இது அல்ல, அது அல்ல' என்ற பிரகாரம் அறியலாம். ஆத்ம ஞானத்திலிருந்து மனித ஆத்மாவை அறியலாம். தன்னிச்சையான முறையில் அதை அறியலாம்.

★ ஸ்ரீ ராமானுஜர் பிரகாரம் 'பிரம்மம்' என்பது எல்லா வற்றையும் சேர்த்துத்தான் (all inclusive) என்று அறியலாம்.

★ ஸ்ரீமாத்வாச்சாரியர் பிரம்மம் என்பது ஸ்ரீ விஷ்ணுதான் என்றார். சுருங்கச் சொன்னால் ஸ்ரீ ராமானுஜர் பிரகாரம் பிரம்மத்திற்கு உருவமும், குணங்களும் உண்டு.

★ ஆத்மாவை உணர மனநிலை எண்ணங்களே இல்லாத நிலை வேண்டும். ஆசைகளும் கூடாது. அது மயக்கமான நிலையல்ல.

★ சகுண பிரம்மத்திற்கும் நிர்க்குண பிரம்மத்திற்கும் வித்தியாசமே கிடையாது. சகுண பிரம்மத்தில் பிரார்த்தனை நிலை உண்டு. நிர்க்குண பிரம்மத்தில் அது இல்லை.

'பிரம்மத் தியானம்' என்பது என்ன?

1. நான் முடிவில்லாத அறிவு - பூரண மகிழ்ச்சி நிலை.
2. நான் சிரஞ்சீவி, முடிவில்லாதவன், எல்லை இல்லாதவன், பிரிக்க முடியாத முழு நிலை;
3. நான் எல்லாவற்றிற்கும் சாக்ஷியாவேன். அனைத்து காரியங்களுக்கும் பலன்களுக்கும் நானே சாக்ஷி.
4. நான் உன்னதமான சைதன்யமாக மகிழ்ச்சியின் மொத்த நிலை. எல்லாம் ஒன்றே என்ற எல்லையற்ற பார்வை உடையவன்.

★ பிரம்மத்தின் தன்மையானது 'சாந்தம் - சிவம் - அத்வைதம்.'

★ பிரம்மமானது பேச்சு, மனது யாவற்றையும், கடந்த நிலை. நம்முடைய உள் அந்தரங்கமான ஆத்மா; அதை பார்க்க முடியாது. ஆனால் தியானத்தின் மூலம் அதை நாம் அனுபவிக்க முடியும். அது ஒன்றே ஆகும். அதற்கு இரண்டாவதாக ஒன்றும் இல்லை.

★ அது அளவு கடந்தநிலை. எல்லாவற்றிலும் கலந்த நிலை. அது பூரணமான நிலை. மாயையினால்தான் பிரம்மம் குணங்கள் கொண்டதாகத் தெரிகிறது. அத்வைதிகளால் அது முதல் தத்துவமாகவும் பூரண நிலையாகவும் தெரிகிறது. அதற்குள் வித்யாசங்களுக்கு இடம் இல்லை.

★ அது முடிவற்ற சத்யம். அது பூரண சக்தியாகும். ஒரு ஞானிக்கு பிரம்மம் ஆனது 'நான்', 'அது' என்ற நிலைகளை கடந்த நிலை. அது எல்லாவற்றிற்கும் ஆதார சத்யமாகும்.

★ அதன் 'ஒரே ஒரு நிலை' தத்வமானது 6 விதமான அர்த்தவாதங்களினால் கூறப்படுகிறது. அவை யாவன.

★ 1. சிருஷ்டி, 2. ஸ்திதி, 3. பிரளயம், 4. பிரவேசம், 5. சம்யமானம், 6. தத் - த்வம் - பதார்த்தே பரிசோதனா.

- ★ 'பிரம்ம - பாவனை' என்பது யாதெனில்:- நான்தான் சிவன் / பிரம்மன், முழுமையான மகிழ்ச்சி நிலை, பூரண உணர்வு நிலை; எல்லாம் நானே, நானே எல்லாம், என்னைத்தவிர வேறு ஒன்றும் கிடையாது. ஒன்றே ஒன்றுதான் இருக்கிறது.
- ★ அது யாதெனில் 'உணர்வு நிலை' அது ஒன்றேயாகும். எண்ணங்களே இல்லாத நிலையாகும்; இதுவே பிரம்மனை அறிய வழியாகும்.
- ★ இந்த பிரம்ம வித்யாவை, மஹாவாக்யமான 'தத்வமசி' குறிப்பிடுகிறது. அது ஆத்ம - பிரம்ஹ ஒரே நிலையை சொல்கிறது.
- ★ 'பேரானந்த நிலை' (Bliss) என்பது பிரம்மனின் பூரணத் துவமான நிலை; அது கண்ணுக்கு தெரியாத சத் - சித் - ஆனந்த தத்வம். சாதுக்கள் அதை 'சீராய்ந்து பார்க்கும்' முறையிலும் தியானத்தினாலும் அனுபவித்தார்கள்.

39. அவற்றிற்கு வழிகள் யாதெனில்,

a உலகத்தின் வலிக்கும் உபாதைகளிலிருந்து தப்புவது.

b மத சம்பந்தமான புத்தகங்களை படிப்பது.

c நல்ல காரியங்கள் செய்வது; கெட்ட காரியங்களில் ஈடுபடாதது. தியானத்தில் ஆழ்ந்து எல்லாவற்றையும் சகித்துக் கொள்வது.

d சம்சார சாகரத்தினின்றும் விடுதலை கோருவது.

- ★ நம்முடைய கஷ்டங்களுக்கு காரணம் நம்மேல் வைத் திருக்கும் பாசம்தான். அதை மனம் அறியாது.
- ★ ஆத்மாவைத் தவிர எல்லாம் மாயையே. ஆத்மாவை அடைய புத்தியையும் கடக்க வேண்டும். ஆத்மாவை தேடுபவனுக்கு கடவுளின் கருணை தேவை. ஆத்மாவை தேடுபவனுக்கு கடவுள் கருணை கண்டிப்பாக உண்டு. தாழ்ந்த சகுண பிரம்மமானது எல்லா கடவுள்களுக்கும்

மேலானது. அதனுடைய சத்யத்தை தெளிவுபடுத்துவது '(ஆத்ம) உணர்வு.'

40. பிரம்மத்தை அகிலத்தின் ஆதாரமாகக் கொள்ளலாம். நம்முடைய மூன்றுவகை குணங்களில் (சத்வ, ரஜஸ், தமஸ்) அடங்கி இருக்கும் சக்தியாக பிரம்மத்தை உணரலாம். பிரம்மமானது ஆனந்தமயமானது, முழுமையானது, எங்கும் நிறைந்தது.

★ அதை சுருக்கமாக விவரிக்க வேண்டுமானால் 'சத் - சித் - ஆனந்தம்' என்று கூறலாம். அது நிரந்தரமான நிலை, அழிவில்லாதது. அது நிரந்தரமான பூரண பிரக்ஞை. தன்னையே அறிந்தது.

41. நிரந்தரமான ஆனந்தம். பிரம்ஹ - அறிதல் எவ்வாறு எனில், அறிபவனையும் அறியப்படும் வஸ்துவையும் இணைக்கும் சக்தி. அது ஒன்று அல்ல, இரண்டும் அல்ல, எல்லா இடங்களிலும் பரவி நிறைந்திருப்பது, மாறுதல் இல்லாத ஆதார சக்தி. நாம் எல்லாம் ஆத்மாவின் பிரதிபலிப்பு; ஆத்மாவும் பிரம்மமும் ஒன்றேயாகும். மாயையினால் பிரம்மம் ஆனது - ஜீவன், ஈஸ்வரன் என தெரிகிறது. அது பிரம்மனை மறைத்து அகில உலகத்தை காணும் பொருளாக தோற்றுவிக்கிறது. 'பிரம்மத்தை தேடுபவனுக்கு, எல்லாம் சமமாக தெரிந்து, ஆத்மா தன்னை வெளிப்படுத்துகிறது' என்று ஸ்ரீ கிருஷ்ண பரமாத்மா பகவத் கீதையில் சொல்கிறார்.

42. செயலாக்கும் நடைமுறை (Practice):-

★ ஒருநாளைக்கு ஒரு தடவையேனும் 'நான் ஆத்மன்' என்ற நினைவுடன் நிலைத்திரு. உலகத்தின் ஆதார சத்யமானது பிரம்மம். அதற்கு இரண்டாவதாக ஒன்றும் இல்லை.

★ தம்முடைய ஆழ்ந்த உறக்கநிலையில் பிரம்மமானது ஆத்மாவின் உறைவிடமாக இருக்கிறது. அது நம்முள் இருக்கும் ஆழ்ந்த ஆத்மநிலை. நம்முடைய உருவத்தை

யும், பெயரையும் தாண்டிய நிலை. ஆனந்தமயமான நிலை (Bliss) என்பது, ஒரே முடிவில்லாத நிலையாகும். மிகவும் மேலான நிலை பிரம்மத்தின் எல்லையில்லாத நிலை. பிரம்மத்தின் எல்லையில்லா மோன நிலை - அது தன்னையே அறிந்த பூரண பிரக்ஞ நிலை. நம்முடைய இதயத்திற்குள் வசிக்கும் நிலை; ஆழ்ந்த உறக்க நிலையில் பிரம்ம அனுபவமானது எல்லா கர்மாக்களை யும் அழிக்கவல்லது. சரியாக சொல்லப் போனால், பிரம்மமே ஆத்மா; ஆத்மாவானது பிரம்மம் இல்லை.

★ தன்னைத் தானே 'யார் நீ' என்று தேடும் நிலையில் ஆழ்மாக உள்ளே நிலைத்திரு. எல்லாவற்றையும் சமமாக பார்த்திடு; எல்லாவற்றிலும் சுத்த பிரக்ஞை, தொடர்ந்த காரியங்களில் 'நான்தான் செய்கிறேன். பலன் என்ன ஆகுமோ' என்று கவலை கொள்ளாமல் இரு. 'நான்', 'எனது' என்ற எண்ணம் இல்லாமல் இரு. எல்லாவற்றிலும் இருப்பது ஒரு ஆத்மாதான். அது பூரண பிரக்ஞை நிலையில் இருக்கிறது; அதற்கு எண்ணங்களே கிடையாது.

★ பூஜை, உபாசனைக்காகவே சகுண பிரம்மம் உபயோகப் படுத்தப்படுகிறது; நிர்க்குண பிரம்மம் ஆனது கடை நிலை சத்யமாக இருக்கிறது. அது எல்லையில்லா சக்தி. ஆகாயத்தை ஒத்தது.

★ உலக வாசனைகளால் பாதிக்கப்படாதவர்கள் ஞானிகள் ஆவார்; பிரம்மத்தை இடைவிடாத ஆத்ம தியானமாக உணர்வார்கள். அது உள் ஹிருதயத்தில் இருப்பதாக அறிவர். அதற்கு மாற்றங்களே கிடையாது.

★ நடைமுறையில் 'நான்தான் ஆத்மா; பிரம்மம்' என்ற முடிவோடு இரு. காரியங்களைப் பற்றியோ, அவற்றின் பலன்களைப் பற்றியோ நினைக்காதே.

★ ஞானிகள் பிரம்மத்தை அசைவில்லாத, எங்கும் பரவி யிருக்கிற, உலக விஷயங்களில் கவனமில்லாமல் இருந்து,

அறிவார்கள், அனுபவிப்பார்கள். 'பிரம்மத்தை தவிர வேறு ஒன்றும் இல்லை. கிடையாது' என்ற வசிஷ்ட மஹரிஷி ஸ்ரீ ராமனிடம் 'யோக வாசிஷ்டம்' என்ற உபதேசத்தில் கூறியுள்ளார்; அது வாழ்வின் மிகச் சிறந்த, மிக உயரமான நிலை. எல்லையில்லாத ஆனந்த நிலை. என்றும் அழிவில்லாமல் இருக்கும் நிலை. ஒரேயடியான மோன நிலை!

1. பிரம்மமான எல்லையில்லாத அறியும் நிலை;

2. கடவுளின் உருவமாக இருக்கிறது மேற்கூறிய இரு நிலைகளும் சகுணத்திற்கும், நிர்க்குணத்திற்கும் பொதுவானது; மற்ற நிலைகள் யாதெனில், இருத்தல் / 'சத் - சித் - ஆனந்தம்' நிலையாக பிரக்ஞை - பரமானந்தம்.

43. நம்முடைய எல்லா காரியங்களும் ஆத்ம அனுபவத்துடன் சம்பந்தப்பட்டிருப்பது. ஆத்மா என்பது ஒன்றே; தனியாக இருக்கும் நிலை.

பிரம்ம அறிவிற்கு வேண்டுபவை யாதெனில்

1. நிலையானது, நிலையற்றது என்று பிரித்துப்பார்க்கும் சக்தி 2. காரியங்களுடைய பலன்களில் எதிர்பார்ப்பு இல்லாத நிலை 3. மனதை அடக்குதல் 4. வெளி விஷயங்களிலிருந்து மனதை விடுவித்தல், 5. அவயவங்களை அடக்குதல் என்ற 6 முறைகளான நல்ல அம்சங்கள் - அதை ''ஷட்சம்பத்'' எனக் கூறுவர். 5. சம்சார சாகரத்திலிருந்து விடுதலை கோருதல் என்பவையாகும். பிரம்மமும், நம்முடைய அறியாமை நிலையும் சேர்ந்து, நம்முடைய தாமையே உணரும் நிலை. 'நான் இருக்கிறேன்' என்பதை உணர்த்தும். நம்முள் இருக்கும் 'நான்' என்ற அஹங்காரத்தைத் தாண்டிய நிலையே 'பிரம்ம - அனுபவ' நிலை; பிரம்ம - அறிவானது என்றும் தொலைந்து விடாது. 'நான் இருக்கிறேன்' என்ற அனுபவ நிலைதான் பிரம்ம - பிரக்ஞை நிலையாகும்; வாழ்வு நிலை என்பது ஆத்மப் பிரக்ஞை நிலையாகும்.

பிரம்ம பிரக்ஞ நிலையும், 'நான் இருக்கிறேன்' இரண்டும் சேர்ந்தால்தான் 'சக்தி' நிலை அறிவோம்.

★ எங்கும், எல்லாவற்றிலும் பரந்து கிடக்கும் சத்யம்தான் முழு பிரம்ம - பிரக்ஞ நிலையாகும். அதற்கு உருவம் கிடையாது. மோன நிலைக்கும் தாண்டிய நிலை. மாயையில் பிரதி பலிக்கும் போது சுத்தப்பிரக்ஞை நிலை (Pure Consciousness), ஈஸ்வரன் (கடவுள்) எனக்கருதப்படும். 'சித்' என்றால் பிரக்ஞ நிலையாகும். பிரம்மத்தின் உண்மை நிலை அறியும் நிலை ஆகும். அதனால் பிரகாசிக்கும் மனதானது 'சத்வ' குணமாகும்.

★ கெட்ட விஷயங்கள், துக்கம், பசி, தாகம் என்பவற்றி லிருந்து விடுபட்ட நிலையே பிரம்ம நிலையாகும்.

★ ஆகாயம் ஏற்படும் முன்னரே, உலகங்கள் உற்பத்தியாகி மாயையின் ஜாலத்தினால் உண்டாகியது; பிரம்மம் என்பது சக்தியைப் போன்ற, 'எல்லாம் பரவின பிரக்ஞை' ஆகும். அகில அண்டத்தால் பாதிக்கப்படாத பிரம்மமே இந்த அகிலாண்டம் (universe). அது பிரம்மத்தை ஆதாரமாகக் கொண்டது. அது பிரம்மத்தினின்றும் வேறு இல்லை. ஆத்மாவின் பூரண நிலை 'முழு பிரக்ஞை' (Full Consciousness). அதில் எங்கும் பரவிக் கிடக்கும் நிலையே பிரம்மம் ஆகும்.

★ பிராணன், மனது, அறிவு, தான் என்ற அஹங்காரம் மாறுபட்டு இருப்பதாக அறிந்து பிரம்மத்தை 'ஒரே பிரக்ஞை'யாக பிரார்த்தித்துக் கொள்ள வேண்டும். மாயையினின்று பிறந்த அகிலாண்டம் பிரம்மமேயன்றி வேறில்லை என்ற சித்தாந்தம் வேண்டும். பிரம்ம பிரக்ஞை என்பது 'நானே என் உடம்பு, மனது, இந்திரியங்கள்' என்ற தவறான எண்ணத்தை விட்டு விடுவதே யாகும். மேற்கண்ட செயலாற்று முறைப்படி (Practice) பிரம்மத்துடன் ஐக்ய நிலை அடைந்த பிறகு, 'நானே பிரம்மம்' என்று ஜீவாத்மா கூறிக் கொள்ளலாம்.

ஆத்மாவின் 4 அடையாளங்கள் யாதெனில்:

1. அது 3 விதமான சரீரங்களினின்று மாறுபட்டது.
2. பஞ்சகோசங்களிலிருந்து மாறுபட்டது.
3. ஆழ்ந்த தூக்கம், கனவு, விழித்தல் என்ற 3 நிலைகளுக்கு சாக்ஷியாக இருப்பது.
4. ஆத்மாவின் குணமானது சத் - சித் - ஆனந்தம் எனப்படுவது.

★ 'நான் பிரம்மம்' என்ற சித்தாந்த முடிவிற்குப்பின் அழிவது காரண சரீரம். (Causal Body); காரியங்களின் அனுபவங்களை உணர்வது சூக்ஷ்ம சரீரம்.

★ ஆத்ம தரிசனத்திற்கு தேவையானது யாதெனில் ஒரு சுத்தமான, மாற்றங்களில்லாத மனது; மனதை சுத்தப் படுத்துவது கர்மாவாகும். மனதின் அசைவுகளை தடுப்பது பக்தியாகும்.

★ 'ஒரே சமயத்தில் கர்ம, பக்தி, ஞான மார்க்கங்களை ஒன்றாக செயலாற்ற வேண்டும்'' என்று பகவான் பகவத்கீதையில் கூறி இருக்கிறார்.

★ தன்னுடைய ஆத்மசக்திதான் கடைசி உண்மையாகும். (ultimate Reality) என்பதை அறிய மனதை உபயோகப் படுத்த வேண்டும்.

தீர்மானங்கள் யாது எனின்:-

1. நான் அற்ற நிலைக்கு மேற்பட்டது. ஆத்மா (நான்) என்ற நிலை.
2. ஆத்மாவிற்கு வருவதோ, போவதோ இல்லாத நிலை, பிரம்மம் என்ற அழிவற்ற நிலை.
3. இந்த நிலையில் பிரக்ஞைதான் நிலைக்கும்; அந்த பிரக்ஞை 'பிரம்ஹ - பிரக்ஞ' நிலையாகும்.
4. உள்ளிருக்கும் பிரம்மத்தை அறிய, நம்முடைய உடல் நிலையை அறியவேண்டும். ஆத்மா என்பது உயிர் தத்துவம். எல்லா அவயவங்களையும் ஆட்டுவிக்கும் சக்திநிலை.

நடைமுறை:-

★ வெளியில் இருக்கும் பொருள்களை உன் உள் கொண்டு போய் ஆத்மாவுடன் சேர்த்துவிடு. மனதை எண்ணங் களிலிருந்து விடுவித்துவிடு; ஆத்மாவில் கவனம் செலுத்து, நானே பிரம்மம், எங்கும் பரவியிருக்கும் சத்ய நிலை.

★ தனக்கு இரண்டாவதாக இல்லாமலிருக்கும் ஒரே ஒரு நிலை.

★ 'நானே பிரம்மம்' என்று சொல்லிக்கொண்டே இருக்க வேண்டாம். 'நான் யார்' என்ற தியானத்தில் ஒன்றுபடு; அதுவே இயற்கையில் நிலையாகிவிடும்; ஆத்ம தியானத்திலேயே நிலைபெற்றுவிடும். இந்த நிலையை அடைந்துவிட்டால், ஆத்மாவானது பிரம்மத்துடன் கலந்துவிடும். இரண்டும் ஒன்றேயாகிவிடும். சம்சார சாகரத்தினின்று விடுதலை பெற்றுவிடும். பிறகு பிறப்பு - இறப்பு நிலைகள் வராது.

★ ஆத்மாதான் பார்ப்பவன்; அது சுயேச்சையாக தன்னைத் தானே உணர்கிறது. ஆத்மா என்பது ஜீவனின் ஆத்மா. பிரம்மம் என்பது எல்லாவற்றின் ஆத்மாவாகும். விடாமுயற்சியினால் பிரம்ம அனுபவத்தை பெற வேண்டுவன:-

1. ஆசைகளை அடக்குதல்
2. மனதை கட்டுப்படுத்துதல்
3. உடம்பை சுத்தப்படுத்துதல்

★ மனதை சரியான காரணங்களை கொண்டு அடக்கு. காரியங்களை ஆத்மாவினால் அடக்கு. ஆத்மாவையும் அசையாத மனத்தினால் அடக்கு.

★ எல்லா அறிவிற்கும் ஆதாரமானது, அனுபவம், நம்பிக்கை (faith), அறிவை கூர்மையாக்குதல், இந்திரியங்களை அடக்குதல் என்பவையே.

★ பூரணமான அறிவு என்பது தன்னையறிவதே. அந்த 'தன்னை அறிதல்' என்பது பிரம்மத்துடன் கலந்த ஐக்ய நிலை.

★ நம்முள் 'நான்', 'என்னுடையது' என்ற நிலை அழிந்தால்தான் எல்லா கர்மாவும் அழியும். கர்மாக்களின் ஆரம்பமே 'நான்', 'எனது' என்ற அகங்கார நிலையே. மனதிலிருந்து எல்லா எண்ணங்களையும் ஒழிக்க 'பிரம்மத்தை அறிந்த' நிலையே சரியானது. இரண்டாவ தாக இருக்கும் நிலையிலிருந்து நழுவினால்தான் பிரம்மத்தை அனுபவிக்கும் நிலை ஏற்படும். அதைத் தவிர இடைவிடாத ஆத்ம தியானமும் செய்ய வேண்டும். பிரம்மத்திற்குள்ள பெயர்களில் சில:

'சத் - சித் - ஆனந்தா'

★ 'சத் - சித் - ஆனந்தா' - சிரஞ்சீவி வாழ்க்கை நிலை (Eternal Existence), சுத்த சைதன்யம் (Pure Consciousness), பரிபூரண ஆனந்தம் (Bliss Absolute).

★ நிர்க்குண பிரம்மத்திற்கு பெயர், குணம், கர்மாக்கள் முதலியவை கிடையாது.

★ ஆதார சக்தியானது வாழ்க்கையாகப் பரிணமிக்கும் சைதன்யம்.

★ நமது உள் இதயத்தில் உதிக்கும் ஆத்ம ஞானமே பிரம்மம் ஆகும். ஆத்ம பிரம்மனை காரியங்களும் அவற்றின் பலன்களும் பாதிக்காது.

★ காம வலையிலிருந்து விடுபடுவதே ''பிரம்மச்சரியம்'' ஆகும்; பிரம்மத்திலிருந்துதான் உலகம் தோன்றியது. அதில்தான் உலகம் அடங்கும். பிரளய காலத்தில் தான் அதில் கலக்கும். பிரம்மம் என்பது இடைவிடாத அளவில்லாத, பரந்த ஒன்று. எல்லா இடங்களிலும் ஒன்றாகத்தான் இருக்கும். பிரம்மனின் மற்ற பெயர்களாவன ஆகாசம் - பிராணன் - பூமா - அக்ஷர - முதலியன.

★ பிரம்மம் என்பது எல்லா காலங்களிலும் இருப்பது, பிரத்யேகத்தன்மையற்றது. காலத்தையும் நேரத்தையும் தாண்டியது. பிரம்மம் என்பது தனி ஒன்று அல்ல; அது இரண்டாவது அற்ற ஒன்று ஆகும்.

★ 'நான்' என்றாலும் 'பிரம்மம்' என்றாலும் ஒன்றுதான். வித்யாசம் உண்டெனில் அது தரத்தில் தான் - ஒன்று அளவுடனும் மற்றது அளவற்றதும் ஆகும். நம்முடைய செயல்களுக்கு காரணம் அஹங்காரம் அல்ல. அது சுதந்திரமான ஆத்மா ஆகும். நாம் ஜபம் செய்வதை தவிர்த்து ஆத்மனில் எண்ணங்களே இல்லாத நிலையில் வாழவேண்டும். ஆத்ம தியானத்தினால்தான் நமக்கு நிரந்தர மனச்சாந்தி கிட்டும்.

பிரம்மத்தை ஆராதிக்க 6 வழிகள்:

1. மனதை கட்டுப்படுத்தி பிரம்மத்துடன் சுத்த சைதன்யமாக ஐக்கியம் ஆகவேண்டும்.
2. பக்தி மார்க்கத்தில் சகுண பிரம்மத்தை வணங்க வேண்டும்.
3. அந்தக்கரண சுத்தியை எல்லாம் கடந்த நிலையாக கருதவேண்டும்.
4. எல்லாமே சைதன்யத்தின் உருவமாக தியானிக்க வேண்டும்.
5. சிவனை வெளிவராத அளவு கடந்த பிரம்மனாக தியானிக்க வேண்டும்.
6. 'ஓம்' (பிரணவ மந்திரத்தை) ஒரே அக்ஷரமாக நிர்க்குண பிரம்மமாக ஓத வேண்டும்.

★ முடிவாக ஆத்மா என்பது பார்க்க முடியாதது. நினைக்க முடியாதது. இரண்டற்ற ஆத்ம அனுபவமாக நினைக்க வேண்டும். அது நிம்மதி தர உள்ளது; சுத்த சைதன்யமாக இரண்டற்ற ஒன்றாகும்.

பிரம்ம ஞானத்தை அடைய வழிகளாவன:-

a ஆத்மாவின் உண்மையான நிலையை உணர்ந்து தியானிப்பது.

b உண்மை யாது என்பதை ஆராய்வது.

c மஹாவாக்கியங்களை உபதேசிப்பது.

★ கடைசியாக சொல்வது, பிரம்ம ஞானம் என்பது எங்கும் பரந்து கிடக்கும் நித்திய சைதன்யம் ஆகும். ஆத்ம ஞானம் என்பது உலகச் சார்பின்றி 'நான் - நான் - நான்' என்ற பிரம்மத்தின் உருவில் வருவது; ஆத்மன் என்பது ஞானமே; அதை தெரிந்து கொள்ள மற்ற வித ஞானங்கள் தேவையில்லை. பிரம்மத்தின் பூரணத்வ நிலையானது, ஆத்ம ஞானத்தின் அசைவில்லாத நிலையில், பூரண மௌனத்தில், உணர முடியும். ஆத்ம ஞானத்தை அடைய பல கட்டங்களை தாண்ட வேண்டும். அவையாவன 1. துக்கம், 2. பூத உடல், 3. கர்மா, 4. பாசம், 5. அஹங்காரம், 6. ஆராய்வற்றது, 7. அறியாமை, 8. மாயை, 9. ஆத்ம மாயையின் சக்தியிலிருந்தும் அறியாமையிலிருந்தும் விடுபடுவதுதான்.

★ ஆத்மாவானது, பிராணன், மனஸ், புத்தி இவைகளினால் சூழப்பட்டுள்ளது.

★ மனத்திலிருந்து தான் எனும் எண்ணங்களை விரட்டுவதுதான் 'ஞானம்' என்பது.

★ ஆத்ம ஞானத்தின் எட்டு அவயவங்கள் யாதெனின் 1. ஞானம் (ஆத்ம கட்டுப்பாடு), 2. நிர்குணம் (மனது கட்டுப்பாடு), 3. ஆசனம், 4. பிராணாயாமம், 5. பிரத்யஹாரம் (வெளிச் செல்லும் மனதை அடக்குவது), 6. தாரணா, 7. தியானம், 8. சமாதி நிலை. கடைசியில், அறியாமை ஜீவன் முக்தனின் ஆத்ம ஞானத்தை பாதிக்காது.

---

5. சைதன்யம் (Consciousness)

★ அது எண்ணங்களில் இருந்தாலும், அதனின்றும் வேறு பட்டது; அது எங்கும் பரவிக்கிடக்கும் 'சித்' ஆகும். அதற்கு மாற்றுப் பெயர்கள் 'பிரக்ஞை', 'உணரும் தன்மை', 'வாழ்க்கை நிலை' (Existence); இவை யெல்லாம் ஒன்றே யாகும்.

★ பிரக்ஞையென்பது ஆத்ம பிரக்ஞையேயாகும். எண்ணங் களின் முடிவில் கிடைப்பது பிரக்ஞை: பெயர், உருவம் இவற்றை அகற்றிவிட்டால், பிரக்ஞை என்பது வாழ்க்கை என்பது தெளிவாகும். எண்ணங்களையும் கடந்து நிற்பது பிரக்ஞை. அதன் மறுபெயர் 'சித்' ஆகும். பிரம்மத்தின் அடையாளம் அறிதல் ஆகும். அது பூரண பிரக்ஞை யாகும். அது பேரானந்தமும் (Bliss) ஆகும்.

★ சுத்த சைதன்யம் என்பது யாவற்றின் சாக்ஷியாகும். எல்லாவற்றின் பிரக்ஞையும் சேர்த்து நிர்குண பிரம்மமாக ஆகிறது. ஆத்மா என்பது எண்ணங்களற்ற சுத்த சைதன்ய மாகும்; அது புத்தியில் பரமாத்ம சொரூபம் ஆகிறது; எண்ணங்களிலிருந்து விடுபட்டது; பரமாத்மனை பூஜிப்பதாக ஆகிறது. சுத்த பிரக்ஞை என்பது எல்லா வற்றையும் அடக்கியதாகும்; எண்ணங்களிலிருந்து விடுபட்டது; ஆத்ம விசாரணையாலும் ஆத்ம உணர்தலாலும் புலப்படுவது. நம்முடைய அஹங்காரம் போன பிறகு மிச்சம் இருப்பது பிரம்மமே ஆகும். 5 ஞானேந்திரியங்கள் + 5 கர்மேந்திரியங்கள் + 5 பிராணன்கள் + மனது + புத்தி இவை 17-ம் சேர்ந்தால் சூக்ஷ்ம சரீரம் உண்டாகும்.

★ சிரவணம் (கேட்பது) + மனனம் (ஆராய்வது) + நிதித்யாசனம் இவை மூன்றினால் சந்தேகங்கள் நிவிருத்தி ஆகும்; நான் என்பது உடம்பு அல்ல என்ற தீர்மான மாகும். நான் பிரம்மமேதான் என்ற நிச்சய நிலையும் கிட்டும்.

★ நடைமுறையில் ஒரே பிரக்ஞையை பஞ்சப்பிராணன்கள், சித்தம் (புத்தி), மற்றும் இந்திரியங்கள் ஆக நாம் தியானிக்க வேண்டும்; பிரக்ஞையை ஜீவாதாரமாக கொள்ள வேண்டும். ஆத்ம உணர்வு என்பது மூன்று வகைப் பட்டது. 1. சீர்தூக்கி ஆராய்வது ஆத்மா என்ன, ஆத்மா அற்றது என்ன என்பதைப்பற்றி ஆராய்வது 2. அதன் விளைவாக ஆத்ம ஞானம் பெறுவது 3. கடைசி கட்டமாக பிரம்மத்தில் கலப்பது.

★ 3 குணங்களும் (ரஜஸ், தமஸ், சத்வம்) அறியாமையை உண்டாக்கும். பிரக்ஞை என்பது ஆரம்பமோ, முடிவோ அல்ல; அதற்கு அறிபவர் இல்லை. அது ஆத்மாவாகும்.

★ 'சைதன்யம்' என்றால் அறிவது / பிரக்ஞை என்று அர்த்தம். எந்தப் பிரக்ஞையில் எல்லாம் எப்பொழுதும் இருக்கிறதோ, அது மனச்சாந்தியை கொடுக்கும். 'சைதன்யம்' என்பது புத்தியில் உள்ள பரமாத்மன் ஆகும்; அதில் 'நான்' 'எனது' என்ற அகங்காரம் இருக்காது. அது பிரக்ஞை நிலையில் ''நானே கடவுள்'' என்ற நிலையில் இருக்கும்.

★ உண்மையான ஆத்மா என்பது பிரக்ஞானம் (உணர்வு) ஆகும். சுத்த சைதன்யம் (Pure Consciousness) என்பது 'நான் - நான் - நான்' என்ற உணர்வே ஆகும்.

★ 'சுத்த சைதன்யம்' என்பது உருவமற்ற 'நான் - நான் - நான்' என்ற உணர்வே ஆகும். பிரக்ஞையில்தான் உணர்ச்சிகள் பிரதிபலிக்கின்றன. அவை யாதெனில், ஆசைகள், சந்தேகம், நம்பிக்கை, அடக்கம், பயத்தை உணர்தல். ஒரே (உணர்வு) பிரக்ஞைதான் பலவிதமாக பரிணமிக்கிறது.

★ உணர்வு (Consciousness) என்பது எல்லா இடங்களிலும் பரவி நிற்பது. அது ஒன்றேயாகும். எல்லாவற்றிற்கும் ஆதார சத்யமாக இருப்பது பிரம்மமே ஆகும். அளவில்லாத பிரக்ஞை (infinite Consciousness) சத்யமாகும் (Truth); அது எல்லாவற்றையும் ஊக்கி வைக்கும் சக்தி ஆகும். தம்முடைய உண்மையான ஒரே நிலையை முடிவில்லாமல் பிரதிபலிப்பதுதான். 'சுத்த சைதன்யம்' (Pure Consciousness) அது பிரம்மத்தின் பிரதிபலிப்பாகும். ஆத்ம அனுபவம் கிட்டும்வரை 'நான் யார்' என்ற ஆத்ம விசாரணையை ச்ரவண - மனன - நிதித் தியாசன முறைப்படி தொடரவேண்டும்.

★ சுத்த சைதன்யம் ஆத்மாவாக மிளிர்கிறது. நடைமுறை ஆழ்ந்த தியானத்தில் ஒரு சூன்ய நிலை உண்டாகும். அதை ஒட்டி இருப்பது ஆத்மாவாகும். சுத்த சைதன்யத்திற்கு தனிப்பெயர் கிடையாது. உருவம் கிடையாது; அதற்கு உள் / வெளி என்று கிடையாது. அது எல்லாவற்றையும் அடக்கிக்கொண்ட நிலை. அது வேறுபடாது. 'நானே அது அதுவே நான்' என்ற நிலை வரவேண்டும். நடைமுறையில் ஆத்மாவை உணர, மௌனத்தில் தான் கவனம் வேண்டும்; அதில் தான் ஆத்மா சுத்த சைதன்யமாக இருக்கிறது.

★ 'சமாதி' என்பது இருவகைப்பட்டது.

1. 'சவிகல்ப சமாதி'யில், தான் என்ற உணர்வு இருக்கும்.

2. 'நிர் விகல்ப' சமாதியில் அந்த உணர்வும் இருக்காத சூன்ய நிலை; அதில் ஆத்ம / பிரம்மனை தவிர வேறு ஒன்றும் இருக்காது. ஆத்மா என்பது வித்தியாசங்கள் இல்லாத, ஒன்றேயான பிரக்ஞை நிலை ஆகும்; அது பிரம்மனை காண்கிறது. மேல் கண்ட 2 சமாதி நிலைகளில், பிரக்ஞை (உணர்வு), விரிந்து இருக்கும். (அதில் சகுண பிரம்மம், நிர்க்குண பிரம்மம் இரண்டையும் உணரலாம்.)

★ பிரக்ஞையானது பிரம்மத்தில் முழுதாக விரிவடைகிறது.

★ நடைமுறையில் (Practical) பிரக்ஞையானது பார்வையாளர் (Seer); 'அஹம் - அஹம்' என்று திரும்ப திரும்ப சொல்வதினால் ஆத்மாவை உணரலாம்; நம்மை எல்லாவற்றிலும் பரவியிருக்கும் பிரக்ஞையாக உணரலாம்.

★ பிரக்ஞையின் ஒரு காரியமானது, 'வெளிப்படுத்துவது' (Revelation) 'நீ பிரக்ஞையாக எல்லாவற்றிலும் இருக்கிறாய்' என்று அறிவதினாலேயே ஆத்ம ஞானம் கிட்டிவிடும். அதற்கு வேண்டியது

a குண சுத்தம்

b கடமை

c தர்மம் (Charity)

★ இந்த உணர்தல் (Awareness) பார்ப்பவனையும், பார்த்த பொருளையும் பிரிக்கும் சமயத்தில் உண்டாவதுதான். 'மாயை' இது பிரக்ஞையை மூடி மறைக்கிறது. 'நான்', 'எனது' என்ற நிலையிலிருந்து விடுபட்டால்தான் கர்மாக்கள் அழியும்; மனதின் பிரக்ஞை நிலையின் முதல் கட்டம் முடிவில்லாதது. இரண்டாவது கட்டம் ஆத்மா (உயிர் சக்தி). மூன்றாவது கட்டம் மனது.

★ ஆத்மாவை தவிர வேறு ஒன்றும் இல்லை. அது உலகத்தினின்று மாறுபட்டது என்ற நிச்சயம் வேண்டும்.

★ நடைமுறையில் ஆத்மாவை சுத்த சைதன்யமாக தியானம் செய்து காமம் போன்ற சிற்றின்ப உணர்ச்சிகளை வெல்ல வேண்டும்; ஆத்மாவை எண்ணங்களற்ற சுத்த சைதன்யமாக உணரவேண்டும். புத்தியின் ஆதாரம் பிரக்ஞையாகும். அது உடம்பில் உதிப்பது இல்லை; அது ஆத்மாவில் நிலைத்துள்ளது. அது அகங்கார நிலையை தாண்டி நிற்பது; உணர்வற்ற நிலையையும் தாண்டி நிற்பது (unconsciousness) பிரக்ஞை (Consciousness) என்பது மனதில் இல்லை; அது ஆத்மாவில் உறைவது.

பிரக்ஞையின் உறைவிடமே பிரக்ஞைதான்; வேதாந்தத்தில் பிரக்ஞை என்பது, உலகம் உண்டாவதற்கு முன்பே இருந்து வந்த நிலையாகும். அதை அளக்க முடியாது. அதுவும் வாழ்வு நிலையும் ஒன்றுதான். அதற்கு உறைவிடம் இல்லை; எங்கும் பரவியிருக்கிறது.

★ நடைமுறையில் தியானம் செய். ''நான் அளவற்ற பிரக்ஞையாவேன்; அது சத் - சித் - ஆனந்தம் ஆகும். அது எல்லாமே ஆகும்.

★ முடிவு யாதெனில், உலகம் மாயையினால் உண்டானாலும், அது பிரக்ஞையை கட்டுப்படுத்த முடியாது.

★ நடைமுறையில் பெயரையும் உருவத்தையும் தாண்டினால் ஆத்மாவாக கிட்டுவது பிரக்ஞையாகும். நமக்கும் கடவுளுக்கும் பொதுவானது பிரக்ஞை. அது மூன்று வகைப்படும். 1. விஷயம், 2. பிரமாணம், 3. பரமாத்மா, மனதுடன் சம்பந்தப்பட்டது.

★ மனதின் 4 கட்டங்களாவன. 1. சந்தேகம், 2. நிச்சயம், 3. அஹங்காரம், 4. ஞாபகப்படுத்திக்கொள்வது (Recollection).

பிரக்ஞையின் முக்கிய செயல்கள் யாவை?

a அது எல்லா இடத்திலும் பரவியிருக்கிறது

b அது பார்க்கப்படும் வஸ்து, அனுபவம், பிரித்து ஆராய்தல் (Discrimination) என்று 3 வகைப்பட்டது.

c அது மனித வாழ்வின் 10 கட்டங்கள் ஆகும். உணர்தல், தேவை, உற்சாகம், பிரயத்னம், செய்கை, முடிவுகள், அனுபவித்தல், ஆராய்ச்சி, அறிதல், முடிவிற்கு வருதல்.

d பிரம்மத்தைப்பற்றிய பூரணமான அறிதலே பிரக்ஞையாகும்.

e பூரண ஆனந்தநிலை முடிவு யாதெனில் அது வருகை தருவதோ போவதோ இல்லை.

★ அது காலத்தை கடந்த சுத்த பிரக்ஞையாகும்; அதுவே பிரம்மம் ஆகும்.

★ ஒருவன் ஒருவித எண்ணமும் இல்லாதபோதுதான் ஆத்மாவில் நிலைக்கிறான். முடிவு யாதெனில், 'இங்கே பிரக்ஞை மட்டும்தான் இருக்கிறது. இங்கே பிரக்ஞையைத் தவிர வேறு ஒன்றும் இல்லை. நீயே பிரக்ஞை, உலகத்தின் பிரக்ஞை.'

---

6. 'கர்மா'

★ கர்மாவை வெளிப்படுத்துவது ஒருவரது பழக்க வழக்கங்கள். தெய்வத்தின் தன்மையே கர்ம நியதி.

★ ஆத்மாவே கர்மாவை உண்டாக்கிய சக்தி.

★ மரணிக்கும் பொழுது, ஆத்மாவானது, ஆசையினால் மறைக்கப்படுகிறது. ஆத்ம ஞானமே, நடந்த கர்மாக் களை துடைக்க வல்லது.

★ மறுபிறப்பிற்கு காரணம் கர்மாவே. ஒரு கர்மயோகியின் எல்லா செயல்களும் தியாகத்தின் உருவாகும்.

★ 'செயல்களில் செயலற்ற' நிலையை அடைபவன் (actionless in action) கர்மாக்களை அழிக்கிறான்.

★ கடவுளிடம் பக்தி செய்வதால், கர்மாக்களை பொசுக்கி விடலாம்; ஒன்றையும் விரும்பாமல் இருக்கும் நிலையில் கர்மாக்களை வெல்லலாம். ஆனந்த நிலையானது ஒரு வலியுள்ள கர்மாவை ஆனந்தமாக ஏற்பதில் தான் உண்டாகிறது.

★ முடிவாக 'புத்திசாலித்தனத்தால் சக்தி பெறும் ஆத்மாவை, இயற்கை வெற்றி கொள்ள இயலாது.' பிரக்ஞைக்கு தாண்டிய கட்டமானது சமாதியாகும்.

★ **நடைமுறை:** பணத்தின் மேலோ உறவினர் மேலோ பாசம் வைக்க வேண்டாம்! 'நானே விடுதலை பெற்றவன், நானே அளவிலாத ஆத்மா ஆவேன். எல்லாமே என் ஆத்மாதான்' என்று தினமும் விடாமல் சொல்லிக் கொள்ளுங்கள்.

★ 'சித்' என்பது பிரக்ஞையாகும். அது எண்ணங் களிலிருந்து மாறுபட்டது.

நடைமுறை (Practice)

★ 'உடம்பு, மனது, புத்தி இவற்றிலிருந்து விடுபடு', 'நானே ஆத்மா, எங்கும் நிறைந்த உண்மை நிலை; பிரம்மம் ஆவேன்' என்று சொல்லிக் கொண்டே இருக்கவும்.

★ மனதானது பிரம்ம ரூபத்தை எடுக்கும்போது பிரக்ஞையாக மாறுகிறது; பொருள்கள் ரூபம் எடுக்கும்போது அது உணர்வு இழக்கிறது.

a பிரக்ஞை மனதின் தன்மையை ஒத்தது; அது மெதுவாக விரிவடைந்து பிரம்மனில் கலக்கிறது.

b மனதை விஸ்தரிப்பதனால், எல்லை கடந்தபோது பிரம்மனில் நிலைக்கிறது.

c மனதை கட்டுப்படுத்தும்போது சுத்தமான ''நான்'' என்ற நிலையைப் பற்றி அறிய வேண்டும். அது எண்ணங்களே அற்ற ஒரு பரிபூர்ண நிலை.

d எல்லா வெளி விஷயங்களையும் ஆத்மாவிற்குள் செலுத்தி, மனதை எண்ணங்கள் இல்லாமல் செய்ய வேண்டும். அனாத்ம சமாசாரங்களை விலக்கி விட வேண்டும். முடிவில் ஆத்மாவில் மனது நிலைத்திருக்க வேண்டும். எண்ணங்களே இல்லாத நிலையில் இருக்க வேண்டும்.

★ ஆனந்த நிலை பிரக்ஞையே ஆத்மாவாகும்.

★ ஆழ்மனதில் பிரக்ஞையே ஆத்மா என்று உணர்பவர்கள் வேதாந்திகளே யாவர்.

e மரணத்திற்கு பிறகு கிடைக்கும் விடுதலை நிலைக்கு 'விதேஹ முக்தி' என்று பெயர். அது அறியாமையே பிரக்ஞை கலப்பால் கிடைக்கும் நிலை.

f 'வாழ்வும், பிரக்ஞையும் ஒன்றே' என்ற நிலை ஆத்ம உணர்வாக வர வேண்டும்.

g மரணிக்கும் நிலையில் ஆத்ம நிலை பெறுவது ஆழ்மனதில்தான்.

h பிரக்ஞையும் உள் எண்ணங்களும் கலந்ததுதான் அனுபவம்.

i தேக, மனது, உணர்வுகளினால் ஆனது அஹங்கார நிலை.

j ஞானிகளால் அடையப்பட்ட ஞான நிலை எல்லா காலத்திலும் அழியாது. அது எல்லா ஜன்மாக்களிலும் தொடரும்.

பிரக்ஞைக்கு மறு பெயர்கள் யாவை?

★ *1.* புத்தி (ஆத்ம பீடம்), *2.* மனது, *3.* ஆளும் புத்தி, *4.* நிறுத்தி வைக்கும் தன்மை, *5.* இந்திரியங்களை அறிவது, *6.* சகிப்புத்தன்மை, *7.* மனதில் கஷ்டங்கள், *8.* ஞாபக சக்தி, *9.* நிச்சயிக்கும் தன்மை, *10.* தீர்மானிப்பது, *11.* வாழ்வின் செயல்கள், *12.* ஏங்கும் நிலை, *13.* காம உணர்வு.

★ ஆத்ம பிரக்ஞையால் ஒருவன் சிரஞ்சீவித் தன்மை பெறுகிறான்.

★ ஆத்ம சோதனையின் உச்சக்கட்டத்தில் 'உள்ளே', 'வெளியே' வித்யாசம் கிடையாது; இருப்பது உடைக்கப் படாத ஒரு பூரண பிரக்ஞை நிலையேயாகும்.

★ பிரக்ஞை நிலையும் அறியாமையும் கலந்த நிலைதான், உலகம் உண்டாக காரணம்; அதற்கு பிறகு பிறந்தது 3 சரீரங்கள் - பூத உடல், சூக்ஷ்ம உடல், காரண உடல்.

1. பூத உடலை உண்டாக்கியது பஞ்சபூதங்களேயாகும். (நீர், நெருப்பு, ஆகாயம், காற்று, நிலம்)

2. பஞ்சகோசத்தால் ஆனது சூக்ஷ்ம சரீரம். அவையாவன - பிராணமய கோசம், மனோமய கோசம், விஞ்ஞானமய கோசம், புத்தி மய கோசம், ஆனந்தமய கோசம்.

---

7. 'தர்மம்'

★ 'தர்மம்' என்பது எல்லாவகை கொடுக்கும் வகையை உட்கொண்டது; எல்லா நல்ல செயல்களும் அதற்குள் அடங்கும்; அதை பாசம் இல்லாமல் செய்தால், சம்சார சாகரத்தினின்று விடுதலை (முக்தி) (liberation) கிடைக்கும். அதற்கு இன்னொரு பெயர் 'பழைய பழக்க வழக்கங்கள்' - அது உலகத் தன்மை கொண்டது.

★ கர்மத்தின் சட்டமானது தர்மத்தை ஆதாரமாக கொண்டது.

★ எது நம்மை சந்தோஷமாக வைத்திருக்கிறதோ அதுவே தர்மம் ஆகும். அது மனிதனையும் உலகையும் தாங்கு கிறது. வாழ்க்கை முழுவதையும் ஆக்ரமிக்கிறது. ஒரு நல்லவிதமான வாழ்க்கையில்தான் தர்மத்தை காண முடியும். கர்ம வினைகளுக்கு மருந்துதான் தர்ம சாஸ்திரங்கள். தர்மமும் கர்மாவும் இணைந்துதான் ஞானத்திற்கு வழிகாட்டும். தர்மங்கள் இருவகைப் பட்டது.

1. சாமான்ய தர்மம்
2. சநாதன தர்மம்

★ தர்மத்தின் வேர்கள் (roots) யாவை?

1. வேதங்கள், 2. ஸ்ருதி, 3. பெரியோரின் நடவடிக்கை.

தர்மத்தின் நாலு கட்டங்கள் யாவை?

1. வெளி விஷயங்களில் போகும் மனதை அடக்கி கட்டுப்படுத்துதல்.
2. மனதை சுத்தப்படுத்துதல், அதனின்று ஆழ்ந்து உள்ளிருக்கும் ஆத்மாவை உணர்தல்.

3. இஷ்ட தெய்வத்தில் பக்திசெய்து மனதை கூர்மைப் படுத்துதல்.

4. மனித பிரக்ஞை, உலகப் பிரக்ஞை இவற்றை தனிப் படுத்தி அனுபவித்தல்.

தர்மத்திலிருந்து ஞானமார்க்கத்தை அடைய வழிகள்:

a அதர்மத்தை விட்டு விலகுங்கள்

b கர்ம மீமாம்ச பிரகாரம் தர்மத்தின் முக்கியத்துவத்தை கருதாமல், தர்மத்தை செயலாற்ற வேண்டும்.

c உத்தர மீமாம்சம் - செயல்படுத்தி பிரம்மத்தை அறியவும்.

d தர்ம சிந்தனையற்று, ஒரே நிலையுள்ள மனநிலையை அடையவும்.

★ ஸ்ரீ கிருஷ்ணர் பகவத்கீதையில் சொன்னபடி 'தர்மங்களை யாவும் விட்டுவிடு; என்னில் அடைக்கலம் பெறு' என்ற வாக்யம் 3 குணங்களை பற்றியதே ஒழிய கடமைகளை பற்றி அல்ல.

★ 'எது மனிதனை தர்மத்தினினும் விலக்கி அதர்ம வழியில் செலுத்துகிறது' என்றால்,

★ 1. கர்மா (காம உணர்வு), 2. கோபம். கர்மாவும் கோபமும் ஒன்றே யாகும்.

★ காம, குரோத, லோப நிலைகள்தான் நரகத்திற்கு வழிகாட்டிகள்.

★ ஒரே வழி யாதெனில் காம உணர்வை ஒழிக்க வேண்டும்; கீழ்த்தர ஆசைகளை விலக்க வேண்டும்; அதற்கு வழி வைராக்யம் ஒன்றுதான்; அதை நடைமுறையில் கொண்டு வரவேண்டும்.

★ ஸ்ரீ ராமானுஜர் கருத்து யாதெனில், 'நம் செயல்களின் விளைவே தர்மமாகும். செயல்களை விட்டு விடுவதல்ல.'

★ 1. நம் உடம்பு 2. பேசுதல் 3. மனது இவைகளினால் மட்டுமே தர்மம் சாத்தியம் ஆகிறது.

★ மனித குலத்தின் வீழ்ச்சிக்கான அதர்ம வகைகள் - 1. தீய குணங்கள், 2. மீன், 3. சதை, 4. உணவு, 5. காம உணர்ச்சி (Sex).

★ தர்மத்தின் அர்த்தமாவது யாதெனில் மனித வாழ்வு சீராக மாற்று வழியில் போகாமல், புண்ணிய தத்வங்க ளாகும். மன்னர் அசோகர் காலத்திலேயே வர்ணாஸ்ரம தர்மம் இருக்கிறது; ஆதிசங்கரர் காலத்திற்கு பிறகு அது வளர்ந்தது.

★ ஓர் சரித்திர உண்மை யாதெனில், ஸ்ரீ ஆதிசங்கரர் புத்த - ஜைன மதங்களை வெற்றி கொண்டு மீண்டும் சநாதன தர்மத்தை வலுப்படுத்தினார்; மற்றைய மதங்கள் அழி வுற்றன; ஜனங்கள் அவரவர் மதத்திலேயே மூழ்கி யிருந்தனர்; புத்த, ஜைன, சமண மதங்களினால் பாதிக்கப் படவில்லை.

★ மனதின் எண்ணங்கள் உண்டாக்கும் கர்ம பந்தங்களை தர்ம சாஸ்திரம் தான் அழிக்க இயலும்.

★ சாஸ்திரங்களினால் ஏற்பட்டது தான் கர்ம யோகம் என்னும் ஸ்வதர்மம். சாஸ்திர கர்மங்களின் இரு நல்ல விளைவுகள் யாதெனில், 1. மனதை நல்ல நிலையில் வைத்திருக்கும், 2. மனதை கெட்ட வழிகளிலிருந்து திருப்பி விடும். மனதை சுத்திகரிக்க நாம் நல்ல காரியங்களை செய்ய வேண்டும்; அதனால் மனதானது ஆத்மாவிடமும் அத்வைதத்தினிடமும் நிலைத்திருக்கும்.

★ 'ஸ்வதர்மம்' என்றால் சும்மாயிருக்கும் நிலைக்கு காரணமான செயல்முறைகள். சாஸ்திரங்கள் விஷயமாக இருக்கும் 14 புத்தகங்கள் ஆவது - 4 வேதங்கள் + 6 வேதாங்கங்கள் + மீமாம்சம் + நியாயம் + புராணங்கள் + தர்மசாஸ்திரங்கள் - இவை யாவும் சேர்ந்துதான் 14 வகையான சாஸ்திரங்கள் ஆகும். 4 வேதங்கள் + 6 வேதாங்கங்கள் சேர்த்து கடவுளின் உருவமாகும். இதில் 4 வேதங்கள்தான் முக்ய அம்சம் ஆகும்.

---

8. மரணம் / அதற்குப் பின்னர்

★ மரணம் என்பது ஒரு வகைப்பட்ட (ஆத்மாவை அறியாத) நிலையாகும். சாதாரணமாக நல்ல விதமான மனிதர்கள் மரணத்திற்கு அஞ்சமாட்டார்கள்.

1. மரணிக்க வேண்டியது மனமே யன்றி உடம்பு அல்ல; அதற்கு வழி தன்னை அறிவது.

2. மரணிக்கும் சமயம், அம்பாளை தியானிக்க வேண்டும்; அது வாழ்நாள் முழுவதாக அனுஷ்டிப்பதினாலேயே வரும். நம்முடைய மரணத் தருவாயில் நமது கடைசி எண்ணம் பிரகாரம் மறு ஜனனம் உண்டாகும்; அது சமயம் உறவினங்கள் ஸ்ரீ பகவத் நாமத்தை அவனது வலது காதில் ஓதவேண்டும்.

3. மரணத் தருவாயில் உண்டாவது, நம்மை (Self) பற்றிய உள் எண்ணம்தான். வெளி ஸ்மரணைகள் அற்றுவிடும்.

4. மரணிக்கும்போது நம்முடைய வாழ்க்கை சரித்திரம்தான் மனதிற்கு வரும்; ஆதலால் வாழ்நாளிலேயே மனதை வெளி விவகாரங்களிலிருந்தும் காமத்தைப் பற்றிய எண்ணங்களிலிருந்தும் விடுவிக்கவேண்டும்.

5. மரணமானது நமக்கு கடைசிநிலை இல்லை. ஏனெனில் வாழ்வானது நம்மை நம்முடைய ஆத்மாவில் நிலைத்திருக்க வைக்கும்.

6. மரணிக்கும் நேரம், ஜீவனானது தனது இந்திரியங்களை (sense organs) இழுத்துக் கொண்டு ஹிருதயத்திற்கு வருகிறது. அங்கிருந்து உடம்பின் ஏதாவது ஒரு பாகத்தின் மூலமாக வெளியேறுகிறது. அதனுடன் கூடப் போவது யாவையெனில், உபாசனா கர்மா மற்றும் வாசனைகள்

ஆகியவை ஜீவனின் வெளிப் பிரயாணத்தில் ஜீவனைத் தொடர்கின்றன. பிறகு தனக்கென்று இன்னொரு தேகத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்கிறது.

7. ஆன்மாவின் ஜீவன் உடம்பின் மரணத்தினால் பாதிக்கப் படுவதில்லை.

8. ஞானியானவன் உடம்போ அவயவங்களோ இல்லாமல் பிரம்மலோகத்தை அடைகிறான்.

9. அதன்பின், உலக வாழ்க்கைக்கு திரும்புவதில்லை. மறுஜன்மம் எடுப்பதில்லை.

10. மரணத்தின்போது, ஆன்மாவது முடியாதிருக்கும் ஒரு வேலையை முடிக்கவோ, அடுத்த உலகத்தில் ஒரு இடத்தை (வீட்டை) அமைத்துக் கொள்ளவோ, உடம்பி லிருந்து வெளியேறுகிறது.

11. பிராரப்த கர்மா முடிவடைந்த பின் சூக்ஷ்ம சரீரமானது, பூத சரீரத்திலிருந்து பிரிக்கப்படுகிறது. அங்கிருந்து மறு பிறப்பிற்கு தயார் ஆகிறது. மரணிக்கும் சமயம் இருக்கும் கடைசி நினைப்பை பொறுத்துத்தான் மறு ஜன்மம் அமையும்.

12. வழக்க ரீதியில், மரணத் தருவாயில் நினைவுகள் இல்லாமல் இருக்க கஷ்டப்பட்டு பழகவேண்டும். அப்பொழுதுதான் ஆத்மா சம்சார சாகரத்திலிருந்து விடுபடும்.

13. மரணத் தருவாயில், இந்திரியங்கள் (senses) மனதுடன் ஒன்றி, அவை முக்யாத்மாவில் (Vital Spirit)-ல் ஒன்றி, சூக்ஷ்ம சரீரத்தில் கலந்துவிடும். சூக்ஷ்ம சரீரமானது, விடுதலை கிடைக்கும் வரை அழியாது.

14. மரணத்தருவாயில் மனதின் நிலை ஒரு கனவு போல் இருக்கும். ஆகையால் அச் சமயம் மனதில், எண்ணங்கள் இல்லாமல் இருக்க பழகிக் கொள்ளவேண்டும்.

15. மரணத் தருவாயில், எல்லா நிலைகளும் (நல்லது, கெட்டது, மனதின் நிலையானது) சேர்ந்து அடுத்த பிறவியினை காட்டும்.

16. மரணமானது பிறவிக்கு பிறவி தாவும் உணர்வின் மாறுதலாகும்.

17. ஆன்ம வழியில் முன்னேறின ஆத்மாக்கள் மரணத்தின் பிறகு தனிமையாக உணராது.

18. அந்த நிலையில் ஆத்மாவானது கூர்மையான அசைவுகள் கொண்டதாக இருக்கும்.

19. எவன் ஒருவன் தன்னை ஆத்மாவாக உணர்கிறானோ அவனுக்கு மறுபிறப்போ, மரணமோ கிடையாது.

20. மரண சமயத்தில்; பூத உடலானது சிதறி பஞ்ச பூதங்களுடன் கலக்கிறது; சூக்ஷ்ம உடலானது இன்னொரு உடலைப் பற்றுவதாக ஆகிறது. ஒரு ஞானிக்கு, அது மெல்லிய உணர்வுகளோடு செல்கிறது. காரண சரீரமானது ஆத்ம ஞானத்தால் அழிகிறது. (காரண சரீரம், அறியாமை, வாசனைகள், ஆசைகள் இவற்றினால் உண்டாகிறது)

21. மரணம் யாதெனில், உன்னுடைய 'நான்' அல்லாதவைகளை கழட்டி விடுகிறது. வாழ்வின் ரகசியம் யாதெனில், 'மரணத்திற்கு முன்பாகவே மரணித்துவிடு;' ஆத்மாவிற்கு மரணம் இல்லை என்று அறி.

22. 'மரணத்திற்கு முன்பாகவே மரணித்துவிடு' என்ற நிலை பகவான் ஸ்ரீ ரமண பகவானின் மரண அனுபவத்தால் விளங்கும். 'மரணத்தின் பார்வையில், எல்லா இந்திரியங்களும் மரத்துப் போனால் கூட, 'ஆத்மன் ஸ்பூரானா' (ஆத்ம உணர்வு) என்பதை 'நான்' என்று நாம் அழைக்கும் ஒரு உணர்வுதான். அது உடம்பு இல்லை; அதனால்தான் நான் என்னை 'தத்' (தத்வமஸியின் ஒரு பாகம்) என்று உணர்ந்தேன்' என்கிறார் மகரிஷி.

23. 'மரணம் என்பது ஆத்மாவை அறிய ஒரு சந்தர்ப்பம் ஆகும். உன்னுடைய போலி 'நான்' நிலையைப் பற்றி நீ அறிந்திருந்தால், மரணமானது ஒரு மாயை என்று உணர்வாய்.'

24. மரணத்தின் பிறகு உறவினர்கள் பிணத்தின் மேல் அழுது புலம்புவார்கள்; அது மரணத்திற்கு பிறகும் வாழ்க்கை தொடர்கிறது என்பதற்கு அடையாளம். அந்த நிலை உனக்கு ஆத்மா அழிவற்றது என்பதை காட்டும். அந்த நிலைத்த நிலை (Existence)தான் 'ஆத்மன் / பிரம்ஹம் ஆகும்.

25. தன்னை உணர்ந்த ஒரு ஞானிக்கு மரணத்திற்குப் பின், உடனேயே பரமாத்மனுடன் ஐக்கியமாகி விடும்.

26. 'நான் யார்' என்று தம்மைப்பற்றி அறிவினாலோ, உணர்வினாலோ, மரணத்தை வெல்லலாம். அதற்கு ஆத்மாவானது எங்கும் நிறைந்திருக்கும் சத்யநிலை என்று அறிந்து உணரவேண்டும்.

27. எவன் ஒருவன் தன்னில் கடவுளை உணர்கிறானோ அவனுக்கு மரணமோ, மரண பயமோ கிடையாது.

28. மனிதன் ஒரு ஆன்ம நிலையில் இருப்பவன் என்று உணர்த்துவது யாதெனில் தேகம் மரணிக்கும்போது, ஆத்மா வெளிக்கிளம்பி, தொடர்ந்து வாழ்கிறது.

29. மனிதனின் கடைசிநிலை மரணம் அல்ல; ஆத்மாவானது தன்னை உணர்ந்த நிலையில் இருக்கும். மற்ற வெளிப் பொருள்களுக்கு தன்னால் இருக்கும் உணர்வு நிலை இருக்காது.

30. மரணத்தையோ, மரண பயத்தையோ அழிக்க நாம் உணரவேண்டியது யாதெனில், மனிதனின் ஆத்மாவானது சிரஞ்சீவியாக மரணம் இல்லாத நிலையில் இருப்பது. தெளிவு கொண்ட உணர்வானது பிரம்மத்தை அடிப்படை யாக கொண்டது.

31. 'அவதூத கீதை'யில் வரும் வாக்கியம். மரணத் தருவாயில், மனதை ஒருமுகப்படுத்த வேண்டும். எல்லா நிலைகளையும் கடந்த ஆத்மாவை அறிந்து உணர வேண்டும்; (இதை அறிய 7வது பாராவை மறுபடி படிக்கவும்)

32. மரணமோ, மரண பயமோ, ஒரு பிரச்னையே இல்லை. அது வலியில்லாத நிலை; வாழ்க்கையின் எல்லா வலிகளிலிருந்தும் விடுபட்ட நிலை என்று அறிய வேண்டும்.

33. மரணமென்பது ஒரு நொடிப்பட்ட நிலை; அறியாமை யினாலும், உணர்ச்சிகளாலும் உந்தப்பட்டு மரண பயம் உண்டாகிறது. அதை வெல்ல மரணத்தின் தன்மையைப் பற்றி அறிய வேண்டும்.

34. ஆத்ம விசாரணை மூலமாகவும், அதை ஆராயும் மூலமாகவும், மரண பயத்தை வெல்லலாம்.

35. மரணத் தருவாயில், உடம்பினின்றும் வெளியேறுவது அவனது சூக்ஷ்ம சரீரமேயாகும்; அது யாதெனில் மனமும், கர்ம வினைகளினாலும் ஆன நிலையாகும்.

36. மரணத்தருவாயில், ஆத்மாவானது தன் சூக்ஷ்ம சரீரத்தாலும், காரண சரீரத்தாலும் மூடப்பட்டு மறுபிறவி எடுக்கிறது.

37. ஒவ்வொரு அங்கமும், மனதுடன் ஒன்றி சூக்ஷ்ம சரீரமாக வெளியேறுகிறது. சகுண பிரம்மத்தை அறிந்தவனின் உயிர் உடம்பின் தலைமேலே இருக்கும் ஓட்டை வழியாக வெளியேறுகிறது. அவன் எல்லா இந்திரியங் களையும் அடக்கி, இதயத்தில் மனதினை நிறுத்தி, மூச்சை தலையில் நிறுத்தி 'ஓம்' என்ற பிரணவ மந்திரத்தை பிரம்மமாக தியானிக்கிறான். அவனது உயிர் ஒரு கண் வழியாக வெளியேறுகிறது; அதனுடன் எல்லா அங்கங்களும் பிராணனுடன் வெளியேறுகிறது.

38. மரணத்தருவாயில், ஆத்மாவானது ஒரு தனிப்பட்ட உணர்வோடு இருக்கிறது; ஞானத்தைப் பெற்ற நிலையில் இருக்கிறது; சூக்ஷ்ம சரீரமானது பஞ்ச பூதங்களை கொண்டதாக ஆகிறது.

39. வெளியேறும் ஆத்மாவானது புதிய உடம்பிற்கு போவதில்லை; புது தேகத்தை தனக்கு உண்டாக்கிக் கொள்கிறது. ஒரு புது உடம்பை உண்டாக்க சக்தி பெறுகிறது. கடைசி சிந்தனைகளை, ஆதாரமாக கொண்டுதான் பூத உடலை எடுத்துக் கொள்ளும்.

40. உடம்பின் மரணத்திற்குப் பின்னால், நிலை பெற்றிருப்பது (மீதி இருப்பது) ஆத்மாவேயாகும்.

41. மரணத்தின்போது, ஆத்மாவானது பூத உடலைவிட்டு வெளியேறி, ஐந்து சூக்ஷ்ம நிலைகளும்; பிராணனும் சேர்ந்த ஒரு புது உடம்பை எடுக்கிறது. சந்திர வழியாக உயிர் செல்வது யோகிகளுக்கு கிடைக்கும் நிலை; நல்ல நடவடிக்கைகளுக்குப் பரிசாக கிடக்கும் நிலைதான் சந்திரப்பயணம்; மொத்தம் 7 வகைப்பட்ட நரகங்கள் இருக்கின்றன.

42. மரணத் தருவாயில், பிரம்மத்தை அடையும் ஆசையானது, சகுண பிரம்மத்தைப் பற்றியது அல்ல; ஆத்மாவிற்கு வருவது - போவது நிலை அற்றது; ஏனெனில் அது பிரம்மமாக பரிணமிக்கிறது. ஆகையால் நடை முறையில் மரணத் தருவாயில், நிர்க்குண பிரம்ம தியானத்தில் இருக்க வேண்டும். சகுண பிரம்ம தியானத்தைப்பற்றி அல்ல.

43. மரணத் தருவாயில் முக்கியப் பிராணனது ஆத்மா + ஐந்து இந்திரியங்கள் எல்லா ஜன்மாக்களிலும் உண்டான கர்ம வினைகள் இவற்றை தொடரும். அவன் ஆத்ம ஞானத்தோடு மரணிப்பான்; பிரேத உலகத்தின் வழியாக, பித்ரு லோகத்தை அடைந்து கடைசியில் சந்திர லோகத்தை அடைவான்.

★ அதுவே சுவர்க்க லோகத்திற்குச் செல்லும் வழியாகும். அதற்கு நாம், ஆத்ம ஞான அறிவு பெற முயற்சிக்க வேண்டும்; ஒற்றுமையான ஒரே தன்மையுள்ள வாழ்வை (equanimity) வாழ வேண்டும்; 'நாம்தான் ஆத்மா' என்று உணரவேண்டும். ஆத்மாவை நாம் முதல் கட்டமாக உணரவேண்டும் என்ற நிச்சய உணர்வு வேண்டும்.

44. கர்ம வினைகள் பிரகாரம், மறு ஜன்மத்திற்குப் பயணிக்கும் நிலை உண்டாகும்.

45. உடலின் மரணத்தை தாண்டி நிற்பது ஆத்மா. சூக்ஷ்ம சரீரத்தின் முக்கிய அங்கம் மனது. சூக்ஷ்ம சரீரமானது, 5 கர்மேந்திரியங்கள், 5 ஞானேந்திரியங்கள், 5 பஞ்சப்பிராணன்கள், மனது - மொத்தமாக 16 பாகங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டது.

46. வாழ்வு தத்துவங்களின் 5 பெயர்கள் 1. மூச்சு விடுதல், 2. அங்க அசைவுகள், 3. நரம்பு மண்டலம், 4. ஜீரண சக்தி, 5. வெளியேற்றும் சக்தி.

47. மரணத் தருவாயில், பூத உடம்பு முழுவதும் வியாபித்திருக்கும் சூக்ஷ்ம சரீரம் அங்கங்களிடமிருந்து விலகி சுருக்கிக் கொள்ளும் நிலையில், கால், கை உறையும் நிலையில் உள்ளன. பேச்சும் தடைப்படும்.

★ மரணத்திற்கு பின் ஒன்றையும் விட்டுச் செல்வதில்லை; ஒருவரது உணர்வு நிலையே மிஞ்சும். ஒரு ஆசையும், வரத்தையும் வேண்டாத ஒருவன் கடவுளை அடைகிறான். ஆத்ம ஞானமானது வெளிச்ச மார்க்கமாக பயணிக்கிறது. பிரம்மலோகத்தை அடைகிறது. மறுபடியும் பிறப்பதில்லை. கடவுளின் மேல் நம்பிக்கை மட்டும் வைத்துள்ளவன், ஒருவித முயற்சி செய்யாதவன், ஒரு உயர்ந்த குடும்பத்தில் பிறக்கிறான்; அல்லது யோகிகள் குடும்பத்தில் பிறந்து ஆத்ம ஞானத்தை பெறுகிறான்.

48. முக்கிய பிராணன்கள் 7 வகைப்பட்டன. அவை மரணிக்கும் சமயம், பிரதான சக்திகளுடனும், அவயவங்களுடனும் பயணிக்கிறது.

49. உடம்பு முழுதும் பரவியிருப்பது பிராணன் / காற்று. அதனுடைய 5 நிலைகள் பிராணன், அபானன், வியானன், உதானன்; சமானன் எனப்படும்.

50. நம்முடைய உள்ளுக்குள் இருக்கும் இயற்கை தன்மையே நமது மறு பிறப்பை நிர்ணயிக்கும்.

51. பிறப்பு, இறப்பு இவை, உருவம், பெயர் இவற்றை சார்ந்ததே, முக்யமானது ஆத்மாவேயாகும்; மனிதனல்ல.

52. மரணத் தருவாயில் வருவது உன்னுடைய எண்ணங்கள், உணர்ச்சிகள், ஆசைகள் இவையே; ஆகையால் மனதை கட்டுப்படுத்த முயலவேண்டும். கடவுளைப் பற்றி எண்ணம் இருக்கவேண்டும் சதா சர்வகாலமும். அப்பொழுதுதான் மரணத் தருவாயில் மனதில் மேலோங்கி நின்று, பற்றின்மை மரண பயத்தைப் போக்கும்.

53. வேதாந்தத்தின் பிரகாரம் மரணநிலையானது உடம்பினின்றும் மாறுபட்ட நிலை; மரணத்தின் மூலமாக மேலும் மேலும் ஆத்ம வழியில் முன்னேற வேண்டும்; அது நாம் வாழ்ந்து வந்த நிலையைப் பொறுத்தது. நாம் எவ்வாறு வாழ்க்கையை வாழ்ந்தோமோ, அதன் பிரகாரம் எங்கு போகலாம் என்பது நிர்ணயம் ஆகும்.

54. ஞானிகள் பிரம்ம லோகத்தையும்கூட விரும்ப மாட்டார்கள். இந்த வாழ்க்கையிலேயே 'ஜீவன் முக்தி' நிலையடையத்தான் விரும்புவார்கள்; அதில் பற்றற்ற தன்மையும் கடவுள் பக்தியும் இணைந்திருக்கும்.

55. ஒரு ஞானிக்கு மரணத்திற்குப்பின், ஒரு இடத்திற்கும் ஆத்மா பிரயாணம் செய்வதில்லை; உடனேயே பிரம்மத்தில் ஐக்கியம் ஆகிவிடுகிறது.

56. 'நான் உடம்பு அல்ல, ஆத்மனேயாவேன். அது எங்கிலும் எல்லா நிலையிலும் சமமாக இருக்கும் நிலை' என்று உணர்ந்தால் மரணத்தை வெல்லலாம்.

57. 3 சமாசாரங்கள் இருந்தால், மரணம் முக்திக்கு (Liberation) சமமாகும்.

சாமான்கள் உள்ள உலக வாழ்வில் பூரண திருப்தி நிலை

பாபச் சுமைகளை அகற்றிய நிலை

உணர்வுகளே சத்யநிலை என்று உணர்வது

58. கர்ம, பக்தி, ஞான யோகங்களினால் உண்டாவது விடுதலை (Liberation).

59. மரணத்திற்கு பின்னால், ஆத்மாவை தொடருவன ஒருவனது காரியங்கள் / செயல்கள் (நடத்தைகள்).

60. 'மரணத்திற்கு பிறகு என்ன?' என்ற கேள்விக்கு பதில், கர்மா, மறுபிறவி என்ற இரண்டும் தான்.

61. முக்ய ஆன்மா (முக்யாத்மா) கர்ம நியதிப்படி மறு ஜன்மம் எடுக்கிறது. ஆத்ம உணர்வு பெற்றால் அவன் அதனின்றும் விடுபடுகிறான்.

62. மரணத்திற்குப் பிறகு உணர்ச்சிகள் சுருக்கப்பட்டு, கெட்டியாக ஆகி, மறுபிறப்பை உண்டாக்குகிறது.

63. ஆசைகள் உள்ளவனே மறுபிறப்பை எடுக்கிறான்; ஆசைகள் அற்றவனோ மறுபிறப்பை எடுப்பதில்லை.

64. மரணத்திற்குப் பிறகு, முக்ய அணுவானது தன்னையே சுற்றிக்கொண்டு, பெரிய காலங்களுக்கு தூக்க நிலையில் இருக்கிறது. அந்த சமயம் ஜீவனானது மற்றைய உலகங்களிலும் வாழ்கிறது.

65. இந்த வாழ்வில் சம்பாதித்த ஆத்ம ஞானமும் நம்முடைய நல்ல நடத்தைகளும்தான், நம்முடைய மறுபிறவியை நிர்ணயிக்கின்றன.

66. மரணத் தருவாயில், உணர்ச்சிகள் முக்ய ஆத்மாவில் சேர்ந்து விடுகின்றன. விடுதலை கிடைக்கும் வரை சூக்ஷ்ம சரீரம் அழிவின்றி நிலைத்திருக்கும்.

67. மரணத்திற்கு பின் இருப்பது பூத உடல் மட்டுமே. மரண நிலையில் உண்டாகும் எண்ணங்களே, நம்முடைய மறு பிறவியை நிச்சயிக்கும்.

68. சுயமாக கிட்டியிருக்கும் விடுதலை நிலையில், ஞானி யானவன் ஒரு வழியிலும் பயணிக்கமாட்டான்; அவனது ஆத்மாவானது பிரம்மத்துடன் இணைந்துவிடும்.

69. ஆத்மாவின் பயண வழியானது:

a பிரம்ம லோகம்

b சுவர்க்க லோகம்

c புவர்லோகம் (மனித உலகம்)

d நரக லோகம்

70. ஆத்மாவையும், ஆத்மா அற்றதையும் பிரித்து உணர்பவனே பிரம்ம லோகத்தை அடைவான்.

71. பிரம்மலோகத்தின் கீழ் உள்ள இரு உலகங்கள் தபர் லோகம், ஜனலோகம் ஆகும். அங்கு எல்லாருடைய மனதும் சுத்தமாகும். பாசம் இருக்காது; எல்லா பாப கர்மாக்களும் புண்ய கர்மாவும் நசித்துவிடும். அங்கிருந்து பிரம்ம லோகத்திற்கு அழைத்து செல்லப்படுவர்.

72. பிரம்ம தியானம் செய்பவர்கள் பிரகாசமான பாதையில் செல்வர். சுருக்கு வழி, தர்மம் செய்யும் வழியை கடைப் பிடிப்பவர்கள் வடக்கே சென்று சூரியனை அடைவர். அதுவே இறுதியாக அடைய வேண்டிய இடம். நிர்க்குண உபாசகர்கள், கடைநிலையை அடையாதிருக்கும் நிலையில், அறியாமையை (ஞானத்தால்) ஒழித்தால் பிரம்மலோகத்தை அடைவர்.

ஸ்ரீ ஆதிசங்கரர்படி 'நரகம் என்பது மற்றைய உலகங்களுக்கு கட்டுப்பட்டது.' ஆன்ம வழி செல்பவர், தங்கள் குறி தப்பிவிட்டால், தங்கள் கர்ம வினை பிரகாரம் மறு ஜன்மம் எடுப்பார்கள்.

73. ஜீவன் முக்தனின் அடையாளங்கள் யாதெனில்,

a தன்னுடைய, பிரம்மத்தை அறியாமை நிலையை அழித்து விட்டவன்.

b மறுபிறவிகளினின்றும் விடுபட்டவன்; பிரம்மத்திலேயே நிலை பெற்றவன்.

c அவனது எல்லா சந்தேகங்களும் நிவர்த்தியாகிவிட்டவன்.

74. மரணத்திற்கு பின், ஆத்மாவானது, தேவயானம், பித்ரு யானம் என்ற 2 வழிகளில் பயணிக்கின்றன. தேவயானம் பிரம்ம லோகத்திற்கு வழிகாட்டுவது. பித்ருயானம் சந்திரலோகத்திற்கு வழிகாட்டுவது.

75. பகவான் ஸ்ரீ ஆதி சங்கரர் கூறியபடி 'மரணம் என்பது ஆத்மாவை தேகத்தினின்றும் பிரிக்கும் நிலை; அதற்கு பயப்படத் தேவையில்லை; நீ இந்த வாழ்வில் எதை சம்பாதித்தாயோ அதை ஆத்மா, மனது இவற்றின் இரண்டுடன் கொண்டு போ.'

---

9. ஆத்ம விசாரணையும், ஆத்ம அனுபவமும்

A நம்மை நாம் யார் என்று அறிய வேண்டும்.

1. நம்முடைய தேடல் நம் முதல் எண்ணமாகிய 'நான்' என்பதிலேயே முடிந்துவிடும்.

2. 'நான்' என்பது ஆத்மாவின் உயிர் சக்தி (life force) ஆகும்.

3. உடம்பு என்ற நம் முதல் எண்ணமானது நம்முடைய அஹங்காரம் ஆகும். கர்வமற்ற 'நான்' என்கிற எண்ணம் ஒன்றுதான் சத்யமானது.

4. எல்லா எண்ணங்களின் கூட்டுதான் 'நான்' என்கிற எண்ணம் ஆகிறது.

5. உயர்த்தும் (உயரும்) 'நான்' தான் 'நான்' ஆகும். அது நிரந்தரமான சுத்த சைதன்யமாகும்.

6. 'நான்' என்ற எண்ணத்தின் முக்யத்வம் 'நான் - நான் - நான்' என்ற அதிர்வில் அடங்கியிருக்கிறது.

7. நிரந்தர வாழ்நிலையானது (Eternal life) தியானிக்கிற 'நாம்' என்ற நிலையே ஆகும்.

8. 'நான்' என்கிற எண்ணமானது அதனுடைய நித்யத்வ மானதும் மூலமும் ஆன நானில் கலந்து விடுகிறது.

9. அது உடம்பிற்கும் ஆத்மாவிற்கும் இடையில் இருக்கிறது.

10. 'நான்' என்கிற எண்ணம் முதலும் கடைசியுமான எண்ணமாக அமைகிறது.

11. அசைவற்ற சுத்த மனதில்தான் 'நான்' என்கிற எண்ணம் பூரண சத்யமாக இருக்கிறது.

12. நம்முடைய உண்மை 'நான்' ஸ்வரூபம் உள்ளிருக்கும் ஆத்மாவிற்கு வித்யாசமானதல்ல.

13. சம்சார சாகரத்திலிருந்து விடுதலை என்பது (Liberation) பூரண ஆத்ம ஞானத்துடன் அதன் நடைமுறையும் சேர்ந்துதான் அர்த்தம் ஆகிறது.

14. ஆத்ம அனுபவம் என்பதும் புத்தியால் நடக்கும் தீவிர செயல்முறைகளில்தான் கிடைக்கும்.

15. ஆத்மாவின் நல்ல நிலைகள் யாவை? மாறாத கடைசியில் உண்மையான, சாக்ஷிபூதமான உணர்வு (Consciousness) அதுவே பிரம்மன் / சத்சித் ஆனந்தம். ஆத்மாவின் நல்லதற்ற நிலை யாதெனில் அது எல்லையில்லாதது, ஒன்றே யாகும். அது மாறாதது, பார்க்கவும், கேட்கவும் முடியாதது. அது செயலற்றது.

B ஸ்ரீ ஆதிசங்கரர் கூறியபடி 'சாஸ்திரங்களை படித்தல், வேத காரியங்களை செய்தல், நல்ல செயல்கள் புரிதல் - இவைகளை நூற்றுக்கணக்கான வருடங்கள் செய்தாலும் 'தான்தான் ஆத்மா' என்று ஒருவன் அறிந்து கொள்ளாத வரை, அவனுக்கு விமோசனம் இல்லை' என்று அறிய வேண்டும்.

C ஜீவாத்மாவுக்கு 3 விதமான சத்ய நிலைகள் உள்ளன. 1. பாரமார்த்திகா (அசலான நிஜம்), 2. பிராதி பாசிகா (நித்யமான நிஜம்), 3. வியாவஹாரிகா (நடைமுறையில் நிஜம்).

D உலகில் இரு வகைகள் அடங்கி இருக்கின்றன. 1. ஆத்மா, 2. அநாத்மா (ஆத்மா அற்றது). ஆத்மாவிற்கு ஒரே ஒரு உருவம்தான். அநாத்மாவிற்கு பல உருவங்கள். சரீரங்கள் உள்பட.

16. ஆத்மாவானது மாறுதல் அற்றது; செயல்கள் அற்றது; இரண்டாவதாக ஒன்றும் இல்லாத ஒன்றாகும். அது எங்கும் நிறைந்தது. செயல்களுக்கு ஆதாரமானது.

17. சந்தேகமற்ற கண்ணாலேயே புரியும்படியான 'நான்' என்பது எல்லை இல்லாதது, எங்கும் நிறைந்தது; செயல்களுக்கு காரணகர்த்தா இல்லாதது. காலம் கடந்தது, ஆத்மா என்பது சுத்த சைதன்யமாகும்; அது எண்ணங் களற்றது. எண்ணங்களற்ற மனதின் அனுபவமே 'நான் - நான் - நான்' என்ற அதிர்வு. (ஆத்ம) விசாரணை என்பது மனதை சுத்தமாக்குகிறது. அதனுடைய உண்மை நிலையை உணர்த்துவது.

18. ஆத்மாவிலிருந்து வருவது 'நான்'. 'நான் உள்ளேன்' என்ற நிலை ஆத்மாவிலிருந்து கிடைப்பது. ஆகையால் முடிவு யாதெனில் 'உன்னுள்ளிருக்கும் 'நான்' என்ற உன்னை கண்டுபிடி; பிறகு அதிலேயே ஆழ்ந்திரு.' எங்கு ஆத்மா இருக்கிறதோ, அங்கே அதற்கு இரண்டாவதாக எதுவும் இல்லை.

19. நடைமுறையில் 'நான் - நான்' (I-I-I) என்று உள்ளுக் குள்ளேயே சொல்லிக் கொண்டே இரு; அதன்மூலம் மனதில் எண்ணங்கள் இல்லாமல் இரு.

20. 'நான் யார்' என்ற கேள்வி, ஆத்ம விசாரணையில் ஆரம்பித்து; அதில் 'நான்' என்ற நிலைக்கு ஆதாரம் கிடைக்கும். ஆத்மாவானது 'நான் - நான் - நான்' என்ற அதிர்வுகளாக எங்கேயும், எப்பொழுதும், பிரம்மத்தை வெளிப்படுத்தும்.

21. மனதில் பல்வேறு எண்ணங்கள் ஓடிக்கொண்டிருந்தால், ஆத்ம தியானம் செய்தால் எல்லாம் மறைந்துவிடும்; கொஞ்ச நேரத்தில் ஆத்மாவை பற்றிய எண்ணமும் போய்விடும். இதுவே சுத்தமான 'தன்னை' அறிவதன் மூலம் கடவுளை அறியலாம்.

இதுவே சம்சாரத்தினின்றும் விடுதலை எய்யும் நிலை.

22. ஸ்ரீ ஹஸ்தாமலகர் இயற்றிய சுலோகமானது 'நான் மனிதனோ கடவுளோ அல்ல; நான் குணங்களற்று, அசைக்க முடியாத சைதன்ய உணர்வு ஆவேன்.

அதனாலேயே மனது இந்திரியங்கள் ஆகியவற்றை இயக்குகிறேன். சூரியனுடைய சக்திக்கு நானே ஆதாரம். நான் எதிலும் கலங்காத, எவ்விடமும் நிறைந்த உணர்த்தும் ஆத்மா ஆவேன்; நானே பாதிக்கப்படாமல் எல்லாவற்றையும் பாதிப்பேன். நானே சிரஞ்சீவியும், தன்னந்தனியே இருக்கும், ஒன்றே ஒன்றான, எல்லாம் கடந்த, பேரானந்த நிலை ஆவேன்.'

23. சிலருக்கு ஆத்ம உணர்ச்சி முன்னைய ஜன்மத்து கர்ம புண்ணியங்களினால் உண்டாகும். (மஹாபாரதத்தில் விதுரர் போல); அவர்களுக்கு ஆத்ம ஞானம் மறுக்க முடியாது.

24. ஆத்மாவைப்பற்றி அறியாமையை நீக்கிவிட்டு, ஒருவனுடைய ஆத்மா, 'தத்வமசி' என்ற மஹாவாக்கியம் பிரகாரம் ஆத்ம உணர்வு உண்டாகிறது. ஆத்ம உணர்வானது ஒருவனுடைய நித்ய நிலையை அநித்ய நிலையிலிருந்து பிரிக்கும் ஒன்று. ஆதலால் ஆத்ம விசாரணையானது ஆத்ம உணர்வை பொறுத்ததாகும்.

25. ஆத்மாவை தவிர அதற்கு இரண்டாவதாக ஒன்றும் கிடையாது என்பதை ஆத்ம விசாரம் புலப்படுத்தும்.

26. சாதாரணமாக தியாகம் செய்தல் (renunciation) என்பது ஆத்மாவை அடைவது ஆகும்.

27. உன்னுடைய உண்மை தன்மையானது யாது எனில் எண்ணங்களே இல்லாது இருப்பதுதான்; அது நித்ய நிலையும் சுத்த சைதன்ய உணர்வும் ஆகும்.

28. பூரண பிரம்மத்தில் கலப்பது யாதெனில் ஆசைகளேயற்ற மனதுடன் கூடிய ஆத்ம உணர்வே.

29. தேகத்தை ஒரே ஒரு கருவியாக கொண்டு இருக்கும் பிறப்பும் மரணமும் அற்றதே சிரஞ்சீவி நிலையாகும்.

30. ஆத்மா என்பது முக் குணங்களினின்றும் மாறுபட்டது. அது அவைகளின் சாக்ஷியாகும்.

31. 'ஆத்ம நிஷ்டை' என்பது, உடலைப் பொறுத்தோ, மனதைப் பற்றியோ, புத்தியைப் பற்றியோ கட்டுப் படுத்திக் கொள்ளாத நிலையாகும்.

32. நடைமுறை (Practice) என்பது எல்லா எண்ணங் களையும் ஒன்று ஆக்குவதே ஆகும்.

33. ஆகையால் நடைமுறையில், உன் உடம்பிற்குள் இருக்கும் ஆத்மாவை கண்டுபிடித்து, பிரம்மத் தியானத்தில் இருக்க வேண்டும். உள்ளிருக்கும் 'நான்' என்ற எண்ணத்தின் ஆதார நிலையை விசாரணை செய்யவேண்டும்.

34. நாம் உடம்போ, மனதோ அல்ல; நாம் சிரஞ்சீவித் தன்மையுள்ள 'நான் இருக்கிறேன்' என்ற நிலையே ஆகும். 'நான் இருக்கிறேன்' என்பதே என்றும் மாறாத நிலை; அது மனதில் ஓடும் எண்ணம் அல்ல; அதுதான் உண்மையான ஆத்மா. கர்வமற்ற நிலை; 'நான்' என்ற அஹங்காரமானது அந்த எண்ணத்தின் ஆதார நிலையே; விசாரணை பண்ணினால் மறைந்துவிடும்.

35. 'நான் இருக்கிறேன்' என்பது சுத்த சைதன்ய உணர்வு நிலையே யாகும். அது எல்லாவிதமான 'நான்' எண்ணத்தின் கழிப்பு நிலையாகும்.

36. தீவிர பிரித்துப்பார்க்கும் தன்மை, சதா தியான நிலை, இவற்றால் ஆத்ம ஞானம் சித்திக்கும்.

37. 'ஆத்ம ஞானம்' என்பதில் ஞானமும் இல்லை; அறியாமையும் இல்லை. ஆத்மாவே சத்யமான ஞானம், அது தனியாக பிரகாசிக்கிறது. ஆத்மஞானம் கிடைப்பது ஆத்ம அனுபவத்தினாலேயே சித்திக்கும்.

38. 'ஸ்புரானா' (Sphurana) என்பது உள் இதயத்தில் பிரம்மமாக 'நான் - நான் - நான்' என்ற அதிர்வில் இருக்கும்.

39. அதனுடைய மூல ஆதாரத்தை தேடி நாம் உள்ளுக்குள் போனால், 'நான்' என்ற எண்ணம் நசிக்கும்; அதற்கு

பதிலாக வேறு ஒரு 'நான்' என்ற நிலை சத்யமாகவும் பூரண நிலையிலும் எழும். அதுவானது 'சத்யம்', 'நிலை' என்ற முழுமையில் இருக்கும். 'நிலை' என்பது சைதன்யமும் அதிலிருந்து வரும் 'நான்' என்ற எண்ணம் எழுகிறது.

40. 'நான் ஆத்மா, ஆத்மாவே நான்' என்று திரும்ப திரும்ப சொல்லிக் கொண்டிருங்கள்; எல்லாம் போய் விடும்; உண்மையான 'நான்' என்ற நிலையாகும். அது அஹங்காரத்தை ஒழித்துவிடும்.

41. ஆத்ம அனுபவத்தில் உண்மையில்லாத 'நான்' என்ற அஹங்காரத்தை விரட்டிவிடும்; உண்மையான நானாகவே நிலைத்திருக்கும். அது தொலைந்துபோன 'நான்' என்ற நிலையின் மிச்சமான நிலை. சுருங்கச் சொன்னால் இதயத்தை ஆத்மாவில் வைத்துவிடு.

42. ஸ்ரீ விவேகாநந்தர் கூறியபடி 'உணர்தல்' என்பது சத்யமான நிலையை நாமே தியானத்தின் மூலமாக அறிய வேண்டும். பிரம்மனுடன் ஐக்கிய நிலையை அறிந்தபின், ஒருவன் எல்லாவற்றிலும், எங்கேயும் பிரம்மன் அல்லது கடவுள் என்ற உண்மையின் உருவத்தை காண்கிறான்; அந்த நிலையில் அஹங்காரம் அற்று விடுகிறது; சத்யம் என்பது அஹங்காரம் அற்ற நிலை.

43. ஆத்ம அனுபூதி என்பது 'நான் ஆத்மாவை உணர்ந்தவன் அல்ல' என்ற தேவையற்ற மாயையை அகற்றுவது.

44. கடவுளின் அம்சங்கள் 6 தான் உள்ளன. மீதி 28 அம்சங்கள் யாதெனில், அணுவாகயிருத்தல், எங்கும் நிறைந் திருத்தல், உடம்பின் லேசான தன்மை, இந்திரிய வஸ்துக்களில் நாட்டம் இல்லாத நிலை, சுய அடக்கம், எல்லா விருப்பங்களையும் பூர்த்தி செய்யல் ஆகியனவாகும்.

45. 'நான்' என்பவன் உள்ளிருக்கும் சைதன்ய உணர்வாகும்; ஆத்மாவின் பூரணத்வ நிலை என்னுடன் எப்பொழுதும் இருக்கும்.

46. நான் என்பது சூக்ஷ்ம சரீரம்மாகும். அது சம்சார சாகர பரியந்தம் இருக்கும். அந்நிலையில் அஹங்கார உணர்வு ஆத்ம ஞானத்தால் கரைந்து விடுகிறது; அது விழித்த நிலையில் 'நான்' என்ற உணர்வாக இருக்கும். அதை கண்டுபிடித்து, அதாகவே அதில் இருந்துவிடு.

47. புத்தியின் அழிவிற்குப் பின்னாலும் 'நான்' என்ற நிலை சுத்தமான உணர்வாக நிலைக்கிறது. 'நான்' என்ற நிலை வெளிப்புற உணர்விலும், மனதிலும், இந்திரியங் களிலும் சம்பந்தப்படாதது.

48. பிரம்ம ஸ்வரூபமாகவே, ஆத்மாவானது 'நான் - நான் - நான்' என்ற அதிர்வாகவும் உள் உணர்வாகவும் இருக்கிறது.

49. 'நான்' என்பது அறிதல், அறிபவன், முழு ஸ்வரூபத்தை யும் காண்பவனாக இருக்கிறான்.

50. பெயர், உருவம், காலம், இடம் யாவும் ஆத்ம உணர்விலிருந்து விடுபட்டுப் போனவையாகும்.

51. தியான நிலையில் 'நான்' என்ற எண்ணம் அழியும்போது காலியான இடம் (Voidness) என்று இல்லாமல் உணரும் நிலை சித்திக்கும். கடைசி எண்ணமான 'நான்' என்பது மறையும்வரை மனதை உள்ளேயே செலுத்தி உள்ளேயே வைக்கவும். அதன் விளைவாக ஆத்ம அனுபூதியான நிலை சித்திக்கும்.

52. 'நான்' என்ற நிலை அகன்றால், அதன் பின் வருவது 'நான் - நான் - நான்' என்ற ஆத்ம அதிர்வு உண்டாகி, அதில் 'நான்' என்ற நிலை அழிந்து போகும். அதற்கு ஆத்ம விசாரணை கருவியாகும். சரீரம், மனது, புத்தி, யாவற்றையும் தாண்டிய நிலையில் நாம் ஆத்மாவை அடையலாம்.

53. எல்லா எண்ணங்களையும் அகற்றிவிட்டு, பேச்சே இல்லாத ஊமை நிலையில் நிலைத்திரு.

54. நிர்க்குண பிரம்ம தியானத்தினால் எல்லா செயல்களும் விடுபடும்.

55. ஒரே நிலையான ஆத்ம விசாரத்தில் மனதின் அனைத்து செயல்களும் அகன்றுவிடும்.

56. ஆத்மாவை அறிவது என்பது ஆத்மாவாகவே இருக்கும் நிலைதான்; அதில் ஆத்மாவையும் அனாத்மாவையும் பிரித்துப் பார்க்கும் நிலை வரவேண்டும்.

57. என்னுடைய குணத்தை உணர்வதே ஆத்ம ஞானமாகும்.

58. வேதாந்தத்தில் மனது என்பது ஆத்மா (ஜீவன்) எனப்படும்; ஆன்மிக இதயத்தில் தோன்றும் முதல் எண்ணம் 'நான்' என்ற அஹங்காரமேயாகும்.

ஆத்ம விசாரத்தில் மனம் அமைதிப்படும். மனதை கொல்ல முடியாத்ாதலால், அதன் மூலத்தை அறிந்து, அதை கெட்டியாக பிடித்துக்கொள்ளவேண்டும்.

59. 'நான்' என்ற நிலை ஒரு எண்ணமேயல்ல; அது காலத்தையும் நேரத்தையும் கடந்த நிலை. உண்மையான ஆத்மாவானது, அளவு கடந்த, உருவமற்ற, சைதன்ய உணர்வு நிலையாகும்.

60. 'நான்' என்ற நிலை அழியும்போது, ஆத்மாவானது 'நான் - நான் - நான்' என்ற அதிர்வுடன், ஒருவனது உண்மை யான, நிலையான, நிலையாக உணரப்படுகிறது.

61. வேதாந்தத்தில் 'நான்' என்ற சொல்லுக்கு கடவுள் (ஆத்மா) என்று அர்த்தம். ஆனால் 'நான் உள்ளேன்' என்ற உணர்வானது, எண்ணங்களே அற்ற மனதில்தான் தோன்றுகிறது.

62. ஸ்ரீ ரமணர் வாக்குப்படி, ஆத்ம விசாரணை என்பது அனாத்மாவை குறித்துத்தான் சொல்லப்படுகிறது. கடை நிலையான 'அவ்யக்த' நிலையானது கண்ணுக்கு தெரியாத, மாறாத உணர்வு பூர்ணமான நிலையாகும். ஆக, 'நான் யார்' என்ற கேள்விக்கு நேரடி பதில்

கிடையாது; ஆனால் அனுபவ பூர்ணமாக அதை உணர, ஆதார சத்யமாக அதை உணர முடியும். அதுவே பிரம்ம நிலை. ஆத்ம விசாரணை என்பது அனாத்மாவை (non self) குறித்தேயாகும். ஆத்மா 3 வகைப்படும். 1. சரீரம், 2. மனது, 3. ஆன்மிக உணர்வு. (Spiritual self)

63. நம்முடைய வழக்கமான சின்னச்சின்ன (Renunciation) தியாகச் செயல்களில், ஒருமையை (unity) அனுஷ்டித்து, ஆத்மாவை காணலாம்.

64. 'நான்' என்ற நிலைக்கு ஆதாரமான நிலை பிரம்ம மாகும். 'நான் இன்னார், இது என்னுடையது' என்ற எண்ணங்களை விட்டுவிடவேண்டும்.

65. ஞான யோகத்தில் சித்திக்கும் சம்சார பந்த விடுதலை நிலை, கர்ம, பக்தி யோகங்களை அனுஷ்டித்த பிறகு கடவுளை ஆத்மாவாக உணரலாம்.

66. முதலாவதாக, உபநிஷத்துகளை ஸ்வீகரித்துக் கொண்டு ஆத்ம உணர்வை பெறலாம்.

67. பூர்வ ஜன்மங்களில் அனுஷ்டித்த நடை முறைகளால் ஆத்ம ஞானத்தை பெறலாம்.

68. ஆத்மாவை தேடுபவன், உலகம், சரீரம், மனது, வாக்கு, பிராணன்கள் இவற்றை ஆதாரமாக கொண்டு, ஆத்மாவில் ஒரு நிலையான கருத்தைக் கொண்டு, தன்னுடைய கடவுளைப்பற்றிய எல்லா ஞானத்தையும் கடவுளிடம் ஒப்படைக்கவேண்டும். ஏனெனில் உலகம் என்பது ஒரு மாயை ஆகையால் உன்னில் இருந்து கொண்டு ஞானம், (ஆத்ம) அனுபவம் இவற்றை பெற்றுக்கொண்டு கடவுளை பக்தியுடன் பூஜித்திரு.

ஆத்ம விசாரணை நடைமுறையில் எப்படி?

1. 'நான்' என்கிற எண்ணமானது எல்லா எண்ணங்களின் கூட்டாகும். ஆகையால் அதனுடைய மூல ஆதாரத்திற்கு செல். இதுவே ஆத்ம விசாரணையாகும்.

2. ஆத்மாவே 'நான்' என்ற எண்ணத்திற்கு ஆதாரமாகும்.
3. கடைசியான 'நான்' என்ற எண்ணம் மறையும் வரை மனதை உள்ளே கொண்டுபோ; அதன் விளைவு ஆத்ம உணர்வாகும்.
4. (ஆத்ம) அனுபவம் உன் உள்ளேயேயிருக்கிறது; எண்ணங்களிலிருந்து விடுபட்டு இரு.
5. ஆத்மா என்றால் வாழ்வு நிலை, உணர்வு நிலை, பரமானந்த நிலை.
6. ஆத்மா என்பது ஒன்றோ அல்லது இரண்டோ அல்ல; அது அதுவாகவே இருக்கிறது.
7. நேரடியான முறை அஹங்காரத்தை அழிப்பது, அதனின்று பிரகாசிப்பது ஆத்மாவேயாகும்.
8. 'தியாகம் செய்வது' (renunciation) என்றால் குடும்ப கடமைகளை தியாகிப்பதல்ல.
9. 'ஆத்மானுபவம்' கஷ்டமில்லாமல் தானாகவே வருவது.
10. நடைமுறையில், ஆத்ம விசாரணை செய். பிறகு ஆத்மாவில் மனதை வைத்திரு.
11. உன் கடமையானது 'இருப்பது' (to be) அதுவாகவோ, இதுவாகவோ இருப்பது அல்ல.
12. 'நான் இன்னார்', 'அது என்னுடையது' என்ற எண்ணங்களை விட்டுவிடு.
13. நான் (ஆத்மா) அனுபூதி பெறவில்லை என்ற எண்ணத்தை விட்டுவிடு.
14. நடைமுறையில், மனதை வெளி விஷயங்களினின்றும் விடுவித்து, எண்ணங்கள் வரும்போது ஆத்மாவில் வைத்திரு.
15. உன் இயல்பான தன்மை பூரண வாழ்வுநிலை. எண்ணமில்லாமல் இருக்கும் சுத்த சைதன்ய நிலை.

16. ஆசைகள் அற்ற நிலையே ஆத்ம அனுபூதி நிலையாகும்.

17. அஹங்காரத்தின் மூலத்தை தேடும்போது அது அழிகிறது.

18. ஆத்மா எல்லையற்றது. எவற்றையெல்லாம் பார்க்கிறோமோ அதை சேர்த்து, காலம் நேரம் இவற்றை கடந்தும், அவைகள் இல்லாமலேயே இருக்கும் நிலை.

19. உண்மை நிலையே உன்னுடைய ஆத்மா. ஆதலால் ஆத்மா என்று எதையும் அனுபவிக்க ஒன்றும் இல்லை.

20. அனாத்மாவை (non-self) விட்டு விடுவது தான் முக்கியம்.

21. மிகவும் உயர்ந்த மந்திரமானது 'நான் - நான் - நான்' என்ற அதிர்வுதான்.

22. ஆத்ம விசாரணையில், தேடுபவன் உள்பட எல்லா எண்ணங்களும் மனதிலிருந்து மறைகின்றன.

23. ஆத்மாவை அனுபவிக்க அஹங்காரத்தை விட்டுவிடு; இதுவே நேரடி முறையாகும்.

முடிவான கருத்துக்கள்:

1. யோசிப்பவனை (ஆத்மாவை) கவனித்திரு - 'நானாகப் பட்டவன்' அனுபவ நிலை எண்ணம் ஆகாது. ஏனெனில் அது மனதை கடந்த நிலையாகும்; ஆத்மா எல்லையற்றது, உணர்வு நிலையானது, எண்ணங்கள் அற்ற நிர்மல நிலை கொண்டது. அது வறையறுக்கப் படாத எங்கும் பரவின நிலையாகும்.

2. இப்பொழுது (இந்த நேரத்தில்) ஒவ்வொரு செயலிலும் கவனிப்பு தேவை. மூச்சை மெதுவாக சுவாசிப்போம்.

3. உள்ளிலிருந்து சரீரத்தை உணர்வதன் மூலம் உன் சரீரத்தை உள் மூலமாக உணர்க.

4. எல்லா நேரங்களிலும் ஆத்ம சக்தியானது உனக்குள்ளேயே இருக்கும்.

5. எப்போது தேவையில்லையோ அப்பொழுது கடந்த காலத்தையும் வரும் காலத்தையும் மறந்துவிடு.
6. செயல்களில் கவனம் செலுத்து; அவற்றின் பலன்களில் இல்லை.
7. உன் எண்ணங்களின் பின்னால் போகவும். உன் உணர்ச்சி களை கவனியாதே; எல்லாவற்றிற்கும் சாக்ஷியாக இரு.
8. இந்த தருணத்தின் சக்தியை உணர வேண்டும், அதுவே ஆத்மாவின் அசைவற்ற பூரணநிலை.
9. உன்னுடைய உள்ளிருக்கும் சக்தியை காற்று உள்ளே வந்து வெளியேறும் உணர்ச்சியில் இரு.
10. மானசீகமாக காத்திருப்பதை விட்டுவிடு.
11. ஆத்மாவின் பூரண நிலையானது மனது சும்மாயிருப்பதில் இருக்கிறது.
12. வெளிப்புற விஷயங்களில் கவனம் செலுத்தாமல், சரீரத்துக்குள் ஆழமாகப் போ.
13. உட்புறம் நோக்கி சிந்திப்பதை பழக்கிக்கொள்.
14. உன் உடம்போடு உன்னை பார்க்காமல், உன் சரீரத்திலிருக்கும் வலிக்கு சாக்ஷியாக இரு.
15. இப்பொழுதே ஆத்மாவில் நிலைத்திரு.
16. நான் நல்லவனா, கெட்டவனா என்று யோஜிப்பதை விட்டுவிடு.
17. சரீர வலியை சுத்த சைதன்யமாக (ஆத்மநிலை) கருதி உனக்குள் என்ன நடக்கிறது என்று அறி.
18. மனதில் எண்ணம் தோன்றும் போதெல்லாம் எண்ணமே இல்லாமல், ஆத்மாவை மனதில் வைத்திரு.
19. ஆத்ம அனுபூதி நிலை என்பது மௌனத்தில் எண்ணங்களேயற்ற மனதில், ஆத்ம விசாரணை மூலமாக 'நான் சரீரம், இன்னும் அனுபவ நிலை கிட்டவில்லை'

என்ற எண்ணத்தை விட்டுவிட்டு, ஆத்மாவும் பிரம்மமும் ஒன்றே என்ற நிலையில் நிலைத்திரு. அது தானாகவே வரும் (intuitive) ஆத்மனும் பிரம்மமும் ஒன்றே என்ற தீர்மானத்துடன் இரு. ஆத்மனும் பிரம்மமும் ஒன்றாக விழிப்பு நிலை / பேரானந்தம் / அளவில்லாதது என்ற நிலைகளில் இரு.

20. ஆத்ம சித்தியுடன் புண்ணியங்களும் பாபங்களும் மறைந்துவிடும்.

21. ஆத்ம சித்தி (Self realisation) யாதெனில் 'நான் சரீரமல்ல, எனக்கு பிறந்தநாள் / இறந்ததாள் கிடையாது; நான் பிராணன் அல்ல, மனது அல்ல, புத்தி அல்ல; இந்திரியங்கள் அல்ல - நான் குணங்களற்று, செயலற்று, நிரந்தரமாக, சுத்தமாக, மாறுதல்கள் இல்லாமல், எல்லாவற்றுக்கும் பரவியிருக்கும், விடுதலையளிக்கும், உடைபடாத, பேரானந்த, உண்மை நிலையாவேன். 'நான் பிரம்மமேதான்.' நான் எல்லா பெயர்கள், உருவங்கள், ஜாதிகள் முதலியன உதறிவிட்டு, ஆத்மாவின் அளவற்ற உணர்வில் இருப்பேன்.

22. எல்லோருடைய அனுபவங்களும், புத்திசாலிகளோ, புத்தியற்றவர்களோ, அவரவர் இயல்பான தன்மைக்கு கட்டுப்படுபவை.

23. 'நான்' என்பதின் அர்த்தத்திற்கும் ஆத்ம உணர்வுக்கும் ஆதாரம் யாதெனில்,

a 4 தகுதிகள் (வித்யாசம் காணும் திறன், உணர்ச்சிகள் அற்ற நிலை, 6 விதமான புண்ணியங்கள், சம்சார பந்தத்தி லிருந்து விடுதலை கோருவது).

b மூன்று படிகள் - ச்ரவணம் (கேட்பது), மனனம் (ஆராய்வது), நிதித்யாசனம் (தியான நிலை)

c ஆன்ம காரியங்கள் (rituals), ஏதேனும் வேண்டும் என்றில்லாத நிலையில் தியானம். மேலே கண்ட மூன்றையும் பெற ஒரு குருவின் உதவி வேண்டும்.

24. ஆத்ம ஞானத்தின் முதல் நிலை ஆத்ம - பிரம்ம ஐக்கிய நிலையாகும்; அது சஞ்சித கர்மாக்கள் ஆகாமிய கர்மாக்கள் இவைகளை எரித்துவிடும். பிராரப்தகர்மா (தற்காலத்திய கர்மா) கூட எல்லாவற்றிலும் பிரம்மத்தை பார்க்கிற ஞானியை பாதிக்காது.

25. புத்தியினாலோ, மனதினாலோ, ஆத்ம ஞானம் கிட்டுவதில்லை; அந்த நிலை ஆத்மாவானது மனதில் புகும்போது கிட்டும்.

26. எண்ணங்களே இல்லாத நிலையில் கிட்டுவது சுத்த ஆத்ம நிலை என்கிற ஆத்ம ஞானம். அது ஆழ்ந்த தூக்கம், விழிப்பு நிலை, கனவு நிலை இவை மூன்றிலும் கிட்டும்.

27. தற்காலத்தில் கிடைப்பதுதான் ஆத்ம ஞானநிலை.

28. அனாத்மாக்களை (3 சரீரம் + 5 கோசம் + 3 உணர்வு நிலைகள்) தாண்டித்தான் ஆத்மாவை அடையமுடியும்.

29. ஆகமி கர்மா என்பது யாதெனில், ஆத்ம ஞானம் கிட்டியபிறகு நல்ல அல்லது கெட்ட காரியங்கள் செய்யும் நிலை.

30. பேரானந்த நிலை என்பது ஆத்மா தன்னையே அனுபவிக்கும் நிலையாகும்; அதில் துன்பத்திற்கு இடம் கிடையாது.

31. ஆத்மா என்பது ஜீவனோ, மனதோ அல்ல.

32. அனாத்மாவை (non - self) ஆராயும் நிலையில் ஆத்ம விசாரம் செய்யும் நிலைதான் 'ஆத்ம - போதம்' எனப்படுவது.

33. எல்லா இடங்களிலும் பரவியிருக்கும் உணர்வு நிலைதான் ஆத்ம / பிரம்ம ஞானம் எனப்படும்.

34. ஆத்மா என்பது எல்லாவற்றின் மூலமாக இருந்து, அளவற்ற சத்யநிலையானது.

35. வேதாந்தத்தின்படி, 'சித்' என்ற சைதன்யமும், பரமாத்மன் என்கிற பிரம்மமும் ஒன்றே ஆகும்.

36. ஜீவ சைதன்ய நிலையில் எல்லா எண்ணங்களும் விடுபடும் நிலையேயாகும்; அதை அடையும் வழி 'இது அல்ல, இது அல்ல' என்று யாவற்றையும் தள்ளிவிட்டு விடும் நிலையாகும்.

37. ஆத்ம ஞானத்தின் பலனாக எல்லா கர்மாக்களும் அழியும்.

---

10. "சத்" என்ற வாழும் நிலை (Existence)

1. 'வாழ்வு நிலை' என்பது ஆத்மா என்ற சந்தோஷ நிலையேயாகும்; அது உணர்வு பூர்வமாக இருக்கிறது; மனது ஆத்மாவினுள் மூழ்கும்போது அது கிடைக்கிறது.
2. வாழும் நிலையும், உணர்வு நிலையும் வாழ்வின் சக்திகள்.
3. 'உண்மை நிலை' என்பது சூன்ய நிலையல்ல.
4. பிரம்ம - ஐக்ய நிலையே உண்மை நிலையாகும்.
5. 'உண்மை நிலை' மிக மேலான நிலை; அதில் எண்ணங்கள் ஆத்மாவில் நிலைத்திருக்கும்.
6. 'உண்மை நிலை' என்பது 'கடவுள்' என்ற கருத்தையும் தாண்டிய நிலை.
7. பொதுவாக, உண்மை நிலை மூன்று வகைப்படும்; மனிதன், தெய்வம், உலகம் எனப்படும். இதில் ஒன்றுகூட ஆத்ம சத்யம் இல்லை.
8. பூரணமான பிரம்ம நிலையே 'சத்' ஆகும்.
9. பிரம்மம் காலியான நிலை அல்ல; அது பூரணத்வ நிலையாகும்.
10. 'சத்' நிலையிலிருந்து மாறுபட்டது உண்மையற்ற மாயா; மாயா என்றால் நாம் யார், நம்மைச் சுற்றி எதை பார்க்கிறோம் என்று அர்த்தம்.
11. ஆழ்ந்த தூக்க நிலையில் நித்ய நிலையாக ஆத்மா இருக்கிறது.

12. 'வாழும் நிலை' என்பது வாழ்வற்ற நிலையிலிருந்து வருவது அல்ல.

13. பிரம்மமே ஆதாரநிலையற்ற வாழும் நிலை.

14. உலகம் தோன்றும் முன்னர், ஆத்மா மட்டுமே எங்கும் பரவியிருந்தது; ஆத்மாவிலிருந்து வெளி வந்தது ஆகாசம்; சரீரத்திற்கும் கர்மா வினைகளுக்கும் ஆதாரமாக இருப்பது ஆத்மாவாகும்; ஆத்ம உணர்வு கிட்டும் வரை மறு ஜன்மம், மரணம் உண்டு.

15. வேதாந்தத்தின் உட் கருத்து யாதெனில் ஆத்ம ஞானம் கிட்டும்போது, ஆத்மாவானது, மாறுதல் அற்ற பூரண சத்ய நிலையாக (பிரம்மமாக) இருக்கிறது. அதை உணர்பவன் ஆத்ம ஞானி எனப்படுவான்.

16. வாழும் நிலை (Existence) / உணர்வு நிலை (Consciousness) என்பதே சத்ய நிலையாகும்.

17. 'எல்லாமே ஆத்மா' என்பதே ஒரே உண்மை.

18. வாழும் நிலை என்பது உணர்வு நிலையேயாகும்.

19. 'வாழும் நிலை' புத்தியினால் மூன்று வகையாக பிரிக்கப் படுகிறது.

a வாழும் நிலை + வகையறா = உலகம்

b வாழும் நிலை + ஜீவ நிலை = ஆத்மா

c வாழும் நிலை + எல்லோருடைய எண்ணம் = கடவுள், ஈஸ்வரன்

20. எல்லா பெயர், உருவங்களையும் கடந்து, மனதிலிருந்து அஹங்காரத்தை வெளியேற்றினாலேயே பிரம்மத்தை உணரலாம்.

21. வேதாந்தம் பிரகாரம் 'வாழும் நிலை' என்பது இரு நிலைகள் ஆகும்.

a 'இது' (அயம்) - சுட்டிக் காட்டப்படும் நிலை.

b 'தது' (தத்) - 'இது' நிலையைத் தாண்டி சுட்டிக் காட்ட முடியாத நிலை.

22. 'சக்தி' என்பது எல்லா ஜீவன்களிலும் 'வாழும்' நிலையில் இருக்கிறது.

23. உலகம் தோன்று முன், வாழும் நிலை ஒன்றே இரண்டற்ற ஒன்றாக இருந்தது.

24. ஆத்மாவின் முக்கிய குணம் சந்தோஷ நிலையே ஆகும்; துக்க நிலை அல்ல.

25. வெளிப்புறமாக ஜீவன் முக்தனை அடையாளம் தெரியாது; உள்ளுக்குள் அவன் கலக்கமற்ற உணர்வு நிலையில் இருப்பான். அவன் உலகத்தை சத்யமல்ல; கனவு நிலை போன்ற மாயத் தோற்றம் என்று அறிவான்.

26. 'வாழும் நிலை'யின் முக்கிய ரகசியமானது ஸ்ரீ விவேகானந்தர் பிரகாரம் 'பயம் கொள்ளாதே, ஒருவரையும் ஆதாரமாக கொள்ளாதே' (depend on no one) எனப்படும்.

27. ஆத்ம ஞானத்திற்கு, மனதை சுத்தமாக்கு, உணர்வுகளை கட்டுப்படுத்து, சாதனையில் நான்கு மஹா வாக்கியங் களைப்பற்றி யோஜி, தியானி - அதன்பிறகு ஆத்ம ஞானம் கிட்டும்.

28. 'ஒன்று' என்பது பிரம்மத்தை தவிர வேறு இல்லை. 'இரண்டற்ற ஒன்று' என்றால் பிரம்மம் மாதிரி நிலையில் இருப்பது.

29. 'வாழும் நிலை' மூன்று வகைப்பட்டது; அதாவது பூரண நிலை, வழக்கமான நிலை, மாய நிலை.

30. பூரண - சத்யம் வாழும் நிலையே (Existence) ஆகும்; அது 'நான் இருக்கிறேன்; இருக்கிறேன்' என்ற எல்லையற்ற உணர்வு நிலையாகும்.

31. 'சத்' என்ற வாழும் நிலையிலிருந்துதான் எல்லாமே வெளி வருகின்றன; நேரம் இடம் உள்பட.

32. உலகமானது பூரண நிலையாகும்; பூரணத்திலிருந்து பூரணத்தை வெட்டி எடுத்தால் மிஞ்சுவது பூர்ணமே; அது அளவற்றதாகும்.

33. உயர்ந்த நிலையில் உள்ள கடவுளால் உண்டாக்கப்பட்டது உலகம். அது தண்ணீரின் உதவியால் செய்யப்பட்டது; அது மனிதனின் ஒவ்வொரு உறுப்பிலும் குடிகொண்ட கடவுளுடன் சேர்க்கப்படுவது.

34. சத்ய நிலையானது மனிதனின் கபாலத்தின் வழியாக உள்ளே செல்லும்.

35. 'வாழும் நிலை' ஒரு சூக்ஷமமான ஒன்று; அதுவே சத்யநிலை ஆகும் - 'நீ அதுவாகிறாய் சுவேத கேது' என்ற குருவின் உபதேசத்தை ஆதாரமாக கொண்டது.

36. ஜீவாத்மா (பிரம்மம்) வாழும் நிலையேயன்றி வேறு இல்லை.

37. ஆத்மாவின் குணம் பிரிக்கப்படமாட்டாதது, ஒன்றேயானது; காலத்தினாலோ இடத்தினாலோ பாதிக்கப்படாதது. அது வித்தியாசங்கள் அற்றது.

38. யோகத்தின் ரகசிய நிலையானது 'ஆத்மாவை' உணர்ந்தவன் தன்னுடைய உடம்பின் மேலோ அதன் எந்த பாகத்தின் மேலோ ஆசை வைக்கமாட்டான்.

39. நீ தீர்மானத்துடன் செயல்பட உனக்கு ஆத்ம ஞானம் விடுதலை கொடுக்கிறது.

---

11. கடவுள்

1. பிரம்மத்தை பூஜிக்க இயலாத நிலையில், அதன் உருவமுள்ள உருவம் கொண்ட கடவுளை பூஜிக்க வேண்டும்.
2. தெய்வம் என்பது ஒரு உறுதியான உருவமேதான். அது கடை அனுபவம் ஆகாது (ultimate experience). கடவுளை கண்டவுடன் ஆரம்பிக்கிறது ஆத்ம விசாரணை; அது ஆத்ம அனுபவத்தில் முடிகிறது.
3. நம்முடைய சரியா, தப்பா என்ற கொள்கை மூலமாக கடவுளை அறிய முடியாது.
4. சத் - சித் - ஆனந்த - ஆத்ம நிலை போன்றது எங்கும் நிறைந்த கடவுள்.
5. 'ஆத்மாவாக இருக்கிறேன்' என்ற மாய நிலையைக் கடந்த நிலையே - கடைநிலை.
6. கடவுளின் 5 செயல்களாவன: உண்டாக்குதல், காத்தல், அழித்தல், மறைத்தல், கருணை.
7. வாழ்க்கையின் குறிக்கோளானது பூரண பிரம்மமாக இருப்பது.
8. கடவுளை அறிய வேதங்களை தவிர வேறு வழியில்லை.

கடவுள் கருணை 3 வகைப்படும்

கடைநிலை சத்யம் கடவுள் உருவத்தில்	பக்தியினால் மட்டும் குருவை ஒத்த கடவுளை அடைய முடியாது	அஹங்காரம் அற்ற நிலை கடவுளின் உயர்ந்த கருணை

9. அஹங்காரம் மனதிலிருந்து வெளியேற்றப்படும்போது கடவுளின் கருணை அதற்கு பதிலாக இருக்கிறது.

10. ஒவ்வொரு கடவுளுக்கும் ஒரு தனித்தன்மை உண்டு. (சிவனுக்கு அபிஷேகம், விஷ்ணுவிற்கு அலங்காரம், விநாயகருக்கு நைவேத்யம்).

11. சக்தியின் வாயிலாக செயலற்ற பிரம்மமானது செயலுள்ள ஈஸ்வரனாக மாறுகிறது.

12. உணர்வு கடந்த நிலையில்தான் கடவுளை நேரே காண முடியும்.

13. ஆத்ம அனுபவத்திற்கு தேவை யாதெனில்:

1. ஸ்ரவண / மனன / நிதித்யாசனம்

2. தீர்மான நிலையில் 'நான் இருக்கிறேன்' என்ற தியான நிலை உள்ளவர்கள் ஒன்றைப்பற்றியும் கவலைப்பட மாட்டார்கள். ஒருவரையும் விரோதித்துக் கொள்ள மாட்டார்கள். நிலையான புத்தியோடு 'நானே பிரம்மம்' என்று உணர்வு நிலையில் இருப்பார்கள்.

14. ஹிந்துக்களுக்கு கடவுள் நம்பிக்கையிருந்தாலும் கூட, ஒவ்வொரு செயலுக்கும் ஒவ்வொரு கடவுளே ஆதாரம் என செயல்படுவர்.

15. யோக மார்க்கத்தில், கடவுள் எனப்படுபவர் சரணாகதிக்கு உரியவர்.

16. நடைமுறையில், மனதை காலியாக வைத்திரு. உள்ளுக்குள் ஆழமாக மனதை செலுத்தி கடவுளை ஆத்ம சொரூபமாக காண்பாய்.

17. 'நான் கடவுள்' என்று அறிய மனதை ஆடாமல் வைத்திருக்க வேண்டும். கடவுளைப்பற்றி அறியு முன்னால், உன்னைப்பற்றி அறிந்து கொள்.

18. கடவுளை உன்னுடைய அந்தராத்மாவாக அறியவும்.

19. கடவுளை அறிய நம்முடைய ஆசையானது கடவுளின் கருணையால்தான் உண்டானது.

20. கடவுளின் மேன்மையான நிலை மௌனமே.

21. உணர்வுபூரணமாக நானும் கடவுளும் ஒன்றே ஆவோம்.

22. கடவுள் நமக்குள்ளே உள்ள சத்யமாகும். கடவுளுக்கு வெளியே ஒன்றும் கிடையாது. அவர் எல்லோர் உள்ளும் வசிக்கும் சக்தி, உலகத்தை தன்னிடமிருந்து உண்டாக்கியவர்.

23. கடவுளின் அருகாமையை அன்பினால் உணரவும்.

24. ஸ்ருதிப் பிரகாரம், கடவுள் என்பவர் ஒருவரே; அவர் எல்லாரையும் அறிந்தவர்.

25. கடவுளை அவருக்காகவே நேசிக்கவும். அதனால் ஆத்ம சக்தி பெறவும்.

26. நடைமுறையில் கடவுளில் ஒன்றாக கலந்து அவரை பூஜிக்கவும்; அவரை நீயாகவே கருதவும்.

27. கடவுளிடம் ஒன்றையும் எதிர்பார்க்காமல் அவரை அவருக்காகவே பூஜிக்கவும்.

28. கடவுளின் மொத்த எண்ணிக்கை 33 ஆகும். ஆனால் வெளிப்பார்வையில் அவர் அநேக நிலை பெற்றவர்.

29. பக்தனின் கடமையாவன -

1. உபாசனை கொடுக்க வேண்டும்.
2. பொறாமை, தற்பெருமை கூடாது
3. மனைவி மக்களிடம் விட்டேற்றியாக நடப்பது கூடாது.
4. தன்னுடைய ஆத்மாவை பிரம்மனிடம் சேர்க்க சீராய்வுத் தன்மையுடன் முயல்வது.

30. இஷ்ட தெய்வம்கூட உன்னுடைய ஆத்மாவின் பிரதி பலிப்பே ஆகும்.

31. சிவனிடம் பக்தியுடன் கூட, மரணத்திற்கும் மறு ஜன்மாவிற்கும் பயப்படாதவனே பாசமற்று இருப்பான்; அவனுக்கு காமப்பற்று இருக்காது. அவன் தியாகத்திற்கு தயார் ஆவான்.

32. கடவுள் என்பது, புரிந்து கொள்ளும் தன்மைக்கு கட்டுப்பட்டவன்; நம்மை அறிந்து கொள்ளாதவரை, கடவுளை அறிய முடியாது.

33. புத்தியின் அசாதாரணமான தன்மையே உருவத்திற்கும் சட்டத்திற்கும் மேலாக தெரியும் கடவுள் ஆகும்.

34. கடவுளை நேசித்து, அவரை பணிவதே நம்முடைய வாழ்க்கைத் தீர்மானமாக இருக்கவேண்டும்.

35. கடவுளிடம் நேசம் வைக்க, நம்முடைய முழு புத்தியை யும் கடவுளிடம் வைக்க வேண்டும்.

36. கடவுளிடம் நினைவு நிலைக்க கடவுளால் நாம் பெற்றிருக்கும் நம்முடைய ஆராய்வு திறனை (discrimination) உபயோகிக்கவேண்டும்.

37. தியானத்தின் மூலம் கடவுளை யோகி காண்கிறான்; ஞானியானவன் தன்னுடைய ஆன்ம பலத்தினாலேயே காண்கிறான்.

38. பல கடவுள்கள் ஞாபகத்துக்கு வரும் போது, அவைகளின் மொத்த உருவமாக பிரம்மத்தை தியானிக்கவும்.

39. தற் சமயம் கடவுளை அம்பாள் ரூபமாக தியானிக்கலாம்.

a நம் நிர்விகல்ப (நிர்க்குண பிரம்ம தியான நிலை)க்குப் பின் கடவுளைப்பற்றிய அனுபவம் சாத்யமாகும்.

b கடவுளிடம் அன்பு வைத்தல் அன்பின் அடையாளம் ஆகும்.

40. நம்முடைய 3 குணங்களிடம் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும் சரீரத்தை விடுவித்து விட்டு, ஆத்மாவை கடவுளாக வழிபடு; இதனால் சூக்ஷ்ம, காரண சரீரங்களிடமிருந்தும் விடுபடலாம்.

41. கடவுள் சாதாரண மேற்பார்வையாளர் (Superintendent) அல்ல.

42. நம்முடைய ஆன்மிக இதயத்தில் குடிகொண்டிருப்பவர் கடவுள்.

43. கடவுள் பஞ்ச பூதங்களில் ஆத்மாவாக உறைகிறார்.

44. ஆத்மா அவசியமான நிலை என்பதற்கு காரணங்கள் என்ன? 1. அது எல்லா நேரங்களிலும் (கடந்த காலம், தற்போதைய காலம், வருங் காலம்) பிரம்மத்தின் கடைநிலையில் ஒன்றாக விளங்கும்.

45. ஆத்மாவானது சுத்த உணர்வு (சைதன்யம்). மனதுக்கு ஆத்மாவை தெரியாது. ஆனால் ஆத்மாவுக்கு மனதை தெரியும்.

46. கடவுளின் 'சத்' என்ற தன்மையை ஞான மார்க்கம் விளக்குகிறது.

47. யோகிகள் மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தி, சுவாசத்தை அடக்கி, கடவுளை எல்லா திசைகளிலும் ஒரே வெளிச்சமாக பார்க்கிறார்கள்; அதுவே 'சித்' என்ற நிலை.

48. கடவுளிடம் பேரன்பு கொண்ட பக்தர்கள் பேரானந்த நிலையில் கடவுளுடன் ஐக்கியமாகி விடுகிறார்கள்.

49. அஹங்காரத்தை விட்டுவிட்டு ஆத்மாவை பார்த்து உணர்வதின் மூலம் கடவுளை ஒருவன் பார்க்கலாம்.

50. கடவுளை தேடுபவன் கடவுளை அவருக்காகவே தேடுகிறான்; ஏனெனில் அவன் கடவுளை கடைசியாக அடையும் நிலையில் கடவுளை ஏற்றுக் கொள்கிறான்.

51. கடவுளின் அன்பு பலதரப்பட்டது.

a நல்ல முறையில் கட்டுப்பாடு (ethical discipline)

b சரியாக புரிந்து கொள்ளுதல்

c உள்ளுக்குள் அமைதி நிலை

d முறையான நல்ல செயல்களை புரிதல்

52. 'நான் பிரம்மமாக இருந்து, கடவுளிடம் சரணாகதியடைந்தால், அது ஆத்மாவிடம் சரணடைந்ததற்கு சமமா?' என்ற கேள்விக்கு பதில் யாதெனில், கீழ்மட்ட 'நான்' என்ற நிலை மேல்மட்ட 'நான்' என்ற நிலைக்கு சரணாகதி அடைந்தது என்று அர்த்தம்.

53. நம் செயல்களுக்குத்தான் விளைவுகளை கடவுள் அளிக்கிறார்; கர்ம வினையை அளிப்பதில்லை. ஆனால் நம் செயல்களின் விளைவுகள் கர்மா விதியின்படிதான் அமையும்; நாம் ஸ்ரீ மகா விஷ்ணுவின் திவ்ய உருவத்தை சங்கு சக்கிர கதாபாணியாக மனதில் வைத்திருக்க வேண்டும். இந்த பக்தி மார்க்கத்தினால் கடவுளை அடையலாம்; சத்சங்கத்தினாலும் அடையலாம். சாதுக்களுடன் சேர்வதால் பக்தி மார்க்க மூலமாக கடவுளை காணலாம். வேதங்களை படிப்பது, தியாகம் செய்வது, யாக காரியங்கள் செய்வது, புண்ணிய க்ஷேத்ராடனம் செய்வது, உள்பட இவை யாவும் சத்சங்கத்திற்கு ஈடாகாது.

54. கர்ம யோகத்தின் மூலமாக, ஒருவன் அதை தொடர்ந்து பக்தி யோகத்தையும், ஞான யோகத்தையும் தொடர யோக்யதை பெறுகிறான்.

55. முடிவு யாதெனில், 'கடவுள் ஆத்மாவேயன்றி வேறு ஒன்றும் இல்லை.'

56. எல்லா கடவுள்களுக்கும் அதிபதி பிரம்மமே யாகும்.

57. கடவுள் கருணைக்கடல் ஆவார்; அதாவது அஹங்காரமில்லாமல் இருக்கும் உணர்வு நிலையாகும். உனக்கு தெரியும்; ஒரே ஒரு கட்டம்தான் உள்ளது - அதாவது உணர்வும், சுத்த சைதன்யமும் கலந்த நிலை; அவனாகப் பட்டவன் பார்க்கும் பொருள், உள்பட யாவற்றையும் தாண்டிய நிலையில் உள்ளவன்; அவன் அளவற்றவன்; நம் தேவைகளுக்கு ஏற்றவாறு அறியப்பட்டவன்.

12. பக்தி யோகம்

1. கடவுள் என்ற தத்துவமானது ஆபாசமில்லாத பாசமுள்ள உணர்வாகும்.

2. பக்தி யோகம் அஹங்கார நிலையை ஒழிக்கிறது. ஒருவனை உலக உணர்வில் ஆழ்த்துகிறது.

3. 'பரபக்தி' என்பது எண்ணங்களற்ற சமாதி நிலையாகும்; அதில் பொருள்கள், அறியும் நிலை இவைகள் கிடையாது. அண்டைய உணர்வு இல்லாத நிலை. மனைவி என்பவள் போகப் பொருள் அல்ல. எல்லாம் கடவுளாகும், கடவுள் தவிர வேறு ஒன்றும் கிடையாது.

4. பக்தி மார்க்கத்தின் வழியானது, ஒருவரது உணர்வுகளை கடவுள் பக்கம் செலுத்துவது ஆகும். பெயர்களும் உருவங்களும் முக்கியமல்ல; முக்கியமானது உணர்வு (feeling) நிலையே ஆகும்.

5. ஆத்ம சரணாகதியே பக்தியின் உச்ச கட்டம். அதில் உங்களுடைய சம்பந்தப்பட்ட யாவையும் அஹங்காரம் உள்பட சரணாகதி செய்யப்படுகிறது.

6. கீழ்மட்ட பக்தன் உணர்வது யாதெனில், தன்னைத்தவிர எல்லாம் கடவுள் மயம் என்பதுதான். மிகவும் உயர்ந்த மட்ட பக்தன் உணர்வது யாதெனில், கடவுளில் தானும் அடக்கம் என்பதுதான். இதை 'பரபக்தி' என்று கூறுவர்; வேதாந்தம் என்றும் கூறுவர்.

7. உயர்ந்த மட்ட பக்தியைப்பற்றிய புத்தகம் ஸ்ரீமத் பாகவதம் ஆகும். அதில் கலந்திருப்பது பக்தி, வைராக்யம், ஞானம் உள்பட பக்தி, விடுத்தல் (Renunciation), புத்திசாலித்தனம் ஆகியவையே.

8. கடவுளுடன் சங்கமித்த நிலையே பேரானந்த நிலை (Bliss). அதில் பக்தன் உலகத்தில் கடவுளை காண்கிறான். இதுவே அத்வைத அறியும் நிலை (Advaitic Realisation).

9. கீழ்த்தர உணர்ச்சிகளான காமம், கோபம், அஹங்காரம் முதலியன கடவுளின் அருளினால் மட்டுமே அழிக்கப் படும்; சுய முயற்சியால் முடியாது.

10. பக்தியின் ஆதார நிலை 1. கடவுளிடம் ஈடுபாடு, 2. கடவுளிடம் அன்பு வைத்தல், இவை இரண்டையும் கலந்து செய்தால் பக்தி யோகத்தின் உச்சக்கட்டத்திற்கே போய் விடலாம்.

11. பிரார்த்தனை என்பது உணர்ச்சி நிறைந்தது. தன்னிச்சை (Selfless) இல்லாமல் செய்யும் கார்யம்.

12. மிக உயர்ந்த பிரார்த்தனை என்ன? 'என்னை உண்மையற்ற நிலையிலிருந்து உண்மை நிலைக்கு அழைத்துச் செல்; அழியும் நிலையிலிருந்து அமர நிலைக்கு அழைத்துச் செல்; இருட்டு நிலையிலிருந்து வெளிச்ச நிலைக்கு கொண்டு போ.' (Asatho Ma Sath Gamaya Tamaso Ma Jyothir Gamaya Mrityo Ma Amrutam Gamaya Om Santhi Santhi Santhi.)

13. பக்தி யோகத்தில் மிகச் சிறந்தது சிரத்தை.

14. பக்தர்கள் 4 வகைப்படுவர்

a 'ஆர்த்தா' - வியாதியினின்று விடுபடுதல்

b 'ஜிஞ்ஞாசா' - கடவுளுடைய கருணைக்கு வேண்டுபவர்

c 'அர்த்தார்த்தி' - செல்வம் வேண்டுபவர்

d 'ஞானி' - ஆசைகள் அற்று ஆத்மாவில் திருப்தி அடைபவர்

e எல்லாவற்றிலும் கடவுளை காணுவதே மிகச் சிறந்த வகை பக்தி ஆகும்.

f ஆத்ம சரணாகதி மூலமாக ஆத்மாவை நிவேதனம் செய்வதே உயர்ந்த கட்ட பக்தி ஆகும்; அதில் பக்தன் தன் சரீரம், மனது ஆத்மா உள்பட எல்லாவற்றையும் சரணம் செய்கிறான். இது பிரம்மம் பற்றிய நிர்விகல்ப சமாதி நிலையை ஒத்ததாகும் எனலாம்.

g மனது பிரம்மத்தில் மூழ்கி விடுகிறது; பக்தன் தன்னை நேசித்துவிட்டு, கடவுளிடம் ஒன்றி விடுகிறான். சரணாகதியும் கடவுளின் கருணையும் ஒன்றை ஒன்று சார்ந்தது.

h தியாகம் என்னும் தன்மை ஆத்ம சரணாகதியின் முதல் கட்டம்; அதன்பிறகு அவனுடைய செயல்கள் அவனை கட்டுப்படுத்தாது.

15. கடவுளின் முக்கிய அம்சங்கள் என்ன?

1. அழியாத்தன்மை, 2. அழிவற்ற உணர்வு, 3. பேரானந்த நிலை.

16. எவன் ஒருவன் தூக்கம், கனவு, விழிப்பு நிலைகளை தாண்டி நான்காவது நிலையான 'துரிய நிலை' வருகிறானோ அவனுக்கு கடவுளின் உண்மையான தன்மை தெரியும். கடவுள் உருவமற்றவர், பெயரற்றவர், நம்முடைய முயற்சியினால் மட்டும் அறியப்படுபவர்; அதில் எல்லோரையும் நேசிப்பது கலந்திருக்கும்.

17. குருவின் உதவி கடவுளை நோக்கி நாம் போகும் பாதையில் முதல் படியாகும்; நம்பிக்கையுடன் செயல்படு; அது பக்திக்கு வழிகாட்டி.

18. கடவுளின் மேலாதிக்க நிலை அஞ்ஞானத்தினால் பாதிக்கப்படுகிறது.

19. நம்முடைய ஆழ்நிலை தூக்க நிலையில் ஆத்மாவை அனுபவிக்கலாம்.

20. உத்தவ கீதையில் பகவான் ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் கூறுவது - 'என்னுடைய பக்திமான் சுயக்கட்டுப்பாடுடன் இருக்க

வேண்டும்; பெண்மணிகளுடன் சந்திப்பை விடுப்பவன்; ஒரு தனியிடத்தில் அமர்ந்து என்னைப் பற்றி தியானிக்க வேண்டும். என்னில் மூழ்கிய நிலையில் பக்தன் என்னுடன் ஐக்கியமாகிவிடுவான்.'

21. கடவுள் இருக்கிறார் என்ற ஒரு நம்பிக்கை யாவது வேண்டும்.

22. நம்முடைய அந்தராத்மாவாக இருக்கும் கடவுள் உலகத்திற்கே ஆதாரமாவார்; அவர் நம்முள் இருக்கும் உணர்வு ஆவார்; எல்லாவற்றையும் கடந்து சுத்தமான உணர்வின் விளக்காக பிரகாசிப்பவர்.

23. **கடவுளை உணர 3 நிபந்தனைகளாவன:**

a சாதாரண வெளிப்புற விஷயங்களினின்றும் மனத்தை திருப்பவேண்டும்.

b உண்மை நிலையான ஆத்மா விஷயமாக ஒரு ஏக்கம் வேண்டும்.

c உன்னுடைய உதார லக்ஷணமாக (ideal) கடவுளைக் கொள்ள வேண்டும்.

24. தான் ஒன்றுமே பண்ணவில்லை, கடவுள் தயவால்தான் எல்லாம் நடக்கிறது என்று அறிபவனே ஞானியாவான்.

25. **பக்தி மார்க்கத்தின் படிகளாவன:**

a தகாத ஆசைகள், உணர்ச்சிகள் இவற்றினின்றும் விடுபட்ட நிலை.

b உண்மை, தர்ம சிந்தனை, தீர்க்க நிலை.

c நம்முள் இருக்கும் தெய்விக உணர்வாக கடவுளை நினை.

d கடவுளை அடைய 2 படிகள்:

1. முழு நம்பிக்கையுடன் சரணாகதி அடைவது

2. ஆத்மா பற்றிய 'நான் யார்' என்ற ஆத்ம விசாரணை.

e செயலாற்றல், தைரியம், புத்திசாலித்தனம், ஆற்றல் விடாப்பிடித் தன்மை என்ற தன்மைகள் இருந்தால் கடவுள் நமக்கு உதவி செய்வார்.

26. கடவுளிடம் பிரார்த்தனை செய்வதே கர்ம யோகம் ஆகும்.

27. சுயச் செயலாற்றம் (Self effort) ரூபமாக கடவுள் உன்னிடம் வருவார்.

28. எல்லா கடவுள்களும் அந்த ஒரே பிரம்மத்தின் அனுபவங்களே (பிரதிபலிப்புகளே) யாகும்.

29. அகில உலகத்திற்கும் ஆத்மா கடவுளே யாகும்.

30. தெய்விகத் தன்மையுடன் இவ்வுலகில் உழைப்பது நம் வாழ்நாளின் இலக்காகும்; அதற்காக ஆத்மாவிற்கு நம்முடைய செயல்களை அர்ப்பணிக்க வேண்டும்.

31. இரண்டாவதாக நம்முடைய அன்றன்றைய நடவடிக்கைகளை ஆரம்பிக்கும் முன்பு நம்முடைய ஆத்மாவில் உறையவேண்டும்.

32. மூன்றாவதாக நாம்தான் ஆத்மா என்ற உணர்வுடன் அதனிடம் சரணடைய வேண்டும். கடவுளின் கருவிகளாகவும், யாவற்றின் அர்த்தமாகவும் (essence) கருதவேண்டும்.

33. பக்தனுக்கும் கடவுளுக்கும் உள்ள பல்வேறு உறவுகள் கீழ்க்கண்டவாறு:

a மன்னன் - பிரஜை

b எஜமான் - வேலையாள்

c பெற்றோர் - குழந்தை

d நண்பன் - நண்பன் (இதுவே மிகச் சிறந்தது)

e காதலன் - காதலி

34. கடைநிலை உண்மையானது 'நம்முள் கடவுள் இருக்கிறார்; அவர் சுத்த சைதன்யமாக இருக்கிறார்; அந்தரங்க உண்மையாக இருக்கிறார் (innermost reality)' - இந்த பாவனைகளில் கடவுளை நம் இதயத்தில் இருத்தி தியானிக்கவும்.

35. எல்லாவற்றிலும், எல்லா உயிர்களிலும் எங்கும் நிறைந்த ஆத்மாவாக கடவுளை காண்பதே பக்தி யோகத்தின் கடைநிலை.

36. பக்தி யோகத்தில் 10 மார்க்கங்கள் (வழிகள்) யாதெனில்:

1. சத்சங்கம் (பக்தர்களுடன் சேர்க்கை).
2. கடவுளின் பல்வேறு குணங்களை விஸ்தரித்துப் பார்த்தல்.
3. பகவத்கீதை போன்ற ஆன்மிக புத்தகங்களின் வாக்கியங் களை உச்சரித்தல்.
4. தினமும் பூஜை செய்தல்.
5. இயமா, நியமா போன்ற 6 புண்ணிய அம்சங்களை கடைப் பிடித்தல்.
6. அமைதியான மனதுடன் வெளி விஷயங்களில் ஈடுபாடு இல்லாமல் இருத்தல்.
7. கடவுளின் பெயர்களை திரும்ப திரும்ப சொல்லுதல்.
8. ஆன்மிகத்தில் மனதை வைப்பது.
9. கடவுளைப் பற்றி பேசுதல்.
10. குரு அவர்களுக்கு சேவை செய்தல்.

37. ஆன்மிக நிலையும், ஆசைகள் தீர்ந்த பூரண நிலையும் கடவுள் தியானத்தால் விளைபவை.

38. 'சப்தம்' என்ற சொல்லுக்கு அர்த்தம் கடவுளைக் காணுதல். 'ஸ்ருதி' என்பதே என்றும் தவறாத நிலை; அதுவே சுத்த சைதன்யமான ஆத்மாவாகும்.

39. ஆத்மாவை மூடிக்கொண்டிருக்கும் 5 கோசங்கள் (பஞ்சகோசங்கள்) யாதெனில், 1. அன்னமய கோசம், 2. பிராணமய கோசம், 3. விஞ்ஞான மய கோசம், 4. மனோமய கோசம், 5. ஆனந்தமய கோசம். உண்மை என்னவென்றால் மேற்கண்ட கோசங்கள் ஆத்மாவில் இல்லாதவை.

40. ஆசைகளை திரஸ்கரிப்பதாலோ, ஆசைகள் பூர்த்தி பெற்றதாலோ, உள்ள நிலையில் - ஆசைகள் அழியும், கடவுளின் ஆலிங்கனத்தில் இருப்போம்.

41. எல்லா ஆத்மாக்களும் கடவுளில் ஐக்கியம்; அதை உள்நோக்கிய ஆத்ம ஞானத்தாலேயே பெறலாம்.

42. கடவுள் அனுபூதி (அனுபவிக்கும் நிலை) ஆத்ம தியானத்தில் கிடைக்கும்.

43. ஞான மார்க்கத்துக்கு செல்ல மற்றவர்கள் உதவியை நாடமாட்டார்.

44. கர்ம யோகத்தையும் பக்தி யோகத்தையும் அனுஷ்டித்த கட்டத்தில் ஞானயோக நூல்களை படிப்பதினால் கடவுளை ஆத்மாவாக காணலாம்.

45. அத்வைத / ஞான யோகத்திற்கு வழிகாட்ட அம்பாளிடம் பிரார்த்திக்கலாம். கடைசியில் ஞானயோகம் மூலமாக அம்பாளிடம் அவளுடைய உண்மை சொரூபத்தில் கலந்து விடலாம்.

46. நம்முடைய தினசரி கஷ்டங்களை நிவர்த்திக்க கடவுளை பிரார்த்திப்பதில் தவறில்லை.

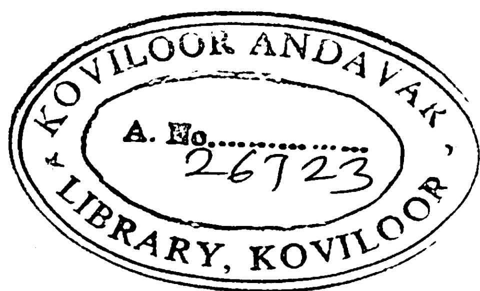
47. பகவத் கீதையில் ஸ்ரீ கிருஷ்ணா 4 வகையான பக்தர்களைப் பற்றி சொல்கிறார்; அவர்கள் a. ஆர்த்தன், b. ஜிக்ஞாஸு, c. அர்த்தார்த்தி, d. ஞானி எனப்படுவர். 'ஆர்த்தன்' என்பவன் துக்கத்திலும் கஷ்டத்திலும் இருப்பவன். 'ஜிக்ஞாஸு' என்பவன் கருணையை வேண்டுபவன். 'அர்த்தார்த்தி' என்பவன் செல்வமற்ற ஏழை. 'ஞானி' என்பவன் எல்லா கடவுள் பூஜைகளையும் விட்டு விட்டு ஒரே உண்மைநிலையில் கலப்பவன். அவனுக்கு உள்ளே, வெளியே என்ற வித்தியாசம் கிடையாது; தான் உடம்பு (சரீரம்) இல்லை என்று அறிந்தவன், பயனாக கடவுளிடம் எதையும் பிரார்த்திக்க மாட்டான். ஆனால் கடவுளானவர் எல்லாவித பக்தர்களிடமும் ஒரே மாதிரியான அக்கரை கொண்டவர்.

48. பயமின்மை, நம்பிக்கை இவைகளுக்கு கடவுளின் அருள் வழிகாட்டி.

49. 'வாழ்நிலை' (Existence)க்கு 5 தத்துவங்களாவன - 1. பிறப்பு, 2. வளர்தல், 3. மாறுதல்கள், 4. தேய்வு, 5. மரணம்.

முடிவாக, வேதாந்தத்தில் கடவுள் என்பது ஒரு தத்வமேயாகும்; அது உருவ முள்ளது அல்ல. பிரம்மமாகிற உருவமற்ற தத்வமே யாகும்.

50. கடவுள் என்பவர் மனதை வழிநடத்துபவர்; நம்மில் உள்ள ஆழ்ந்த நிலையில் உள்ளவர்.



13. ஞான மார்க்கம்
(ஆத்ம ஞானத்திற்கு வழி)

1. 'நான் யார்' என்ற ஸ்ரீ ரமணரது முறையே இந்த யோகம் ஆகும்.
2. அதற்கு பதில் 'நான் ஆத்மா, கடவுளுக்கு நிகரானவன்.'
3. 'ஞானம்' எனப்படுவது வித்தியாசங்கள் அற்ற நிலையில் ஆத்மாவை அனுபவிக்கும் முறை.
4. ஞான மார்க்கத்தின் ரகசியம் யாதெனில் எல்லாவற்றையும் விட்டுவிட்டு, நமக்குள்ளேயே போதுமானதாக (Self - Sufficient) இருத்தல்.
5. மனித வர்க்கத்தால் மட்டும் ஞான மார்க்கத்தை அடைய முடியும்.
6. பிரிவுகள் அற்ற ஒரே நிலையில் பெயர்களும் உருவங்களும் இல்லாமல் இருப்பது 'ஞான நிஷ்டை' எனப்படும்.
7. ஞான மார்க்கத்தின் 3 விதங்களாவன (Phases)
   a ஸ்ரவணம் (உண்மையை கேட்பது)
   b மனனம் (இருப்பதை ஆராய்வது)
   c நிதித்யாசனம் (உண்மை நிலையை தியானிப்பது)
8. ஞான மார்க்கத்தின் கட்டங்கள் ஆவன (Stages)
   a ஞானத்திற்கான ஆசை நிலை
   b 'ஆத்ம விசாரணை' முறை
   c தெளிவான மனது

d உறவினர்களிடமிருந்து விடுபட்ட (பாசமற்ற) நிலை

e வெளி விஷயங்களில் கவனமில்லாமை

f எல்லாவற்றிற்கும் மேலான (கடந்த) நிலை. (Transcendent state)

9. 'ஞானத்தின்' 2 வகைகள் (Kinds)

a 'ஸ்வரூப' ஞானம் (எல்லையற்ற அனுபவம்)

b 'விருத்தி' ஞானம் (மனம் சம்பந்தப்பட்டது)

c 'ஸ்வரூப' ஞானம் (தூக்கத்திலிருந்து விழித்துவிட்டு 'எனக்கு ஒன்றும் தெரியாது' என்று சொல்வது)

d 'விருத்தி' ஞானம் (வெளிப்புற பொருள்களை காட்டுவது, அறியாமையை அழிப்பது)

e சமாதி நிலைக்கு முன்னர் இருக்கும் கடைசி கட்ட நிலையானது பிரம்ம ஞான நிலை

f தர்ம, அதர்ம விஷயங்களில் மனதை செலுத்தாமல் இருக்கும் ஞானி; அவன் செயல்களினால் கட்டுப்பட மாட்டான்.

g புத்தியும், அறிவும் சேர்ந்து ஒரு கட்டத்தில் அறிவு ஆதிக்கம் செலுத்தும் நித்ய நிலை.

10. என்றும் இருக்கும் உணர்வு பூர்வமான ஆன்மிக நிலை முக்யமானது.

11. பிரக்ருதியில் (இயற்கை) சூக்ஷ்மத்தை பார்ப்பது ஞானமாகும்; அதன்கூட 5 ஞானேந்திரியங்கள் + 5 கர்மேந்திரியங்கள் + மனது + பஞ்ச பூதங்கள் + 3 குணங்கள் இவைகள் யாவற்றிலும் பிரம்மத்தை காணும் நிலை.

12. எல்லாவற்றையும் தியாகம் செய்துவிட்டு நம்முள்ளேயே போதும் என்ற மனதுடன் இருத்தல்.

13. தங்களுடைய வேலையை முடித்துக் கொண்டு விருத்திகள் தங்களையே அழித்துக் கொள்ளும்; அதில் தான் அத்வைத நிலையை அனுபவிக்க முடியும்.

14. எல்லா அஹங்கார எண்ணங்களையும் ஒழித்துவிட்டு, ஆத்ம அனுபவத்திலே திளைப்பதே ஞான மார்க்கம் ஆகும்.

15. 'ஆத்ம சித்தி' நிலையில், செயலாக்கம் இருக்காது; 'மௌனம்' என்ற நிலையானது பிரம்மத்தின் பூரண நிலையாகும்.

16. ஞான அனுபவம் (Experience) என்பது ஆத்ம விசாரணையாகும்.

17. 'ஞான யோகம்' யாதெனில், ஒரு சிலதைப்பற்றி நினைத்தல், உணர்ச்சிகளை களைதல், தனித்தன்மை யுடன் இருத்தல், எல்லாவற்றிலும்கூட ஒன்றாய் இருத்தல், எல்லாவற்றுடனும் இணைந்து ஒரே நிலையாக இருத்தல்.

18. ஞான அப்பியாசத்தில், பூஜைக்குரிய பொருள் கிடையாது; அதில் இருப்பது புத்தி பூர்வமான ஆராயும் தன்மை. அஹங்காரத்தை அழிக்கும் தன்மை. அதனுடன் புத்தியையும் அழிக்கும் தன்மை. அது அர்த்தமய மூலமாக இருக்கும் நிலைத்திருக்கும் தன்மை, இவற்றுடன் போராடும் நிலை.

19. ஞானயோகத்தின் முன்னோடிகள், கர்ம யோகம், பக்தி யோகமுமே யாகும்.

20. ஆத்ம சொரூபமாக இருக்கும் மனதில் நுழையும் ஆத்ம தீபத்தினால் அறியாமை ஒழிகிறதே தவிர, புத்தியினாலேயே அல்ல.

21. அகராதிப்படி ஆத்மா என்பது ஒரு மனிதனின் ஆத்மிக பாகம். ஆத்மாவானது கண்ணுக்கு தெரியாமல் இருப்ப தாலேயே உடம்பின் மரணத்திற்கு வருந்தக்கூடாது.

கடைசியில் அழிக்கப்படும் நிலையில் எல்லா ஜீவராசிகளும் மறைந்து போகின்றன. அதனால் வருந்த வேண்டாம்.

22. ஒருவனது அசுத்தத்திற்கு காரணம் கோபம், சகிப்பின்மை, அஹங்காரம், எல்லாம் அறிந்தவனைப் போல் காட்டிக் கொள்வது (Hypocrisy), விசுவாசமற்ற தன்மை, கர்வம், பொறாமை, தற்பெருமை முதலியன ஆகும்.

23. வைராக்கியத்தை பெருக்கிக்கொள்ள, ஆசைகளை விட்டுவிடவேண்டும். செல்வத்தை திரஸ்கரிக்க வேண்டும். எல்லாவித சுகங்களையும் தியாகம் செய்ய வேண்டும். சுயக்கட்டுப்பாட்டை பெருக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

24. 'ஞானம்' எனப்படுவது பூரண நிலையில் உள்ள பிரம்மத்தை தியானிப்பது; அதற்கு தேவையான நான்கு விஷயங்கள் ஆவன - a. பிரித்துப் பார்க்கும் தன்மை (Discrimination), b. தியாக உணர்வு, c. சாந்தமான நிலை, d. சுயக்கட்டுப்பாடு.

25. ஞானயோகமானது தமக்கு ஒரு ஸ்திரத்தன்மை உதவும் புத்தி பூர்வமான ஆராய்வு நிலை. தானாக வரும் நிலையில், ஒருவன் எல்லாவற்றிலும் புகுந்து, எல்லாவற்றின் ஆத்மாவாக ஆகிறான்; இதுவே வாழ்வின் உத்தமமான நிலை.

26. 'ஞானம்' இருவகைப்பட்டது -

1. அபரோக்ஷ ஞானம் (நேரடியாக வரும் நிலை)
2. பரோக்ஷ ஞானம் (சுற்றி வளைத்து வரும் நிலை)

27. ஞானம் என்பது நாம் சம்பாதிப்பதல்ல. அது ஏற்கனவே நம்முள் இருப்பது. ஆனால் அறியாமையினால் மூடப்பட்டிருக்கிறது.

28. ஞானம் என்ற நிலை மௌனத்தில் புரிந்துகொள்ளும் நிலை; அதில் சுய அடையாளம் தொலைந்து போகிறது.

29. ஞான நிலையானது மனத்திலிருந்து எண்ணங்களை அகற்றிய நிலை. அதன்மூலம் ஆத்ம உணர்வினால் (Self - Realisation) எல்லாவற்றினின்றும் விடுதலை கிடைக்கிறது. (Liberation)

30. ஞானம் யாதெனில் உருவமுள்ள எல்லாவற்றையும் தள்ளிவிட்டு, ஒரு காட்சியாக கருதும் நிலை, அது நிஜமில்லை. கடைசியில் இரண்டற்ற நிஜ நிலைக்கு கொண்டுபோய் சுத்தமான உன்னை (Pure Subject) அறியவைக்கும்.

31. ஒரு ஞானிக்கு எங்கும் எல்லாம் நிறைந்தது ஆத்மா / பிரம்மமே.

32. ஆத்ம உணர்வை அனுபவிக்கும் ஞானிக்கு ஆன்மிக காரியங்கள் தேவையில்லை.

33. ஒரு ஞானி வலி, துன்பம் முதலியவற்றை சரீரத்தில் மட்டும்தான் அனுபவிப்பான். மனதில் இல்லை; ஏனெனில் அவனுடைய ஆத்மாவானது பேரானந்த நிலையில் (Bliss) திளைத்திருக்கின்றது.

34. ஒரு ஞானியானவன் ஆத்ம - பிரும்ம சொரூபமேயன்றி, வேறு எதுவும் அல்ல.

35. சந்தோஷ நிலை என்பது பசி, பாலியல் உணர்வு, காம உணர்ச்சி என்ற நோய்கள் குணமான பிறகு வரும் நிலை.

36. வெளிப்புற காரியங்களும் செயல்பாடுகளும் இருந்தாலும் கூட ஒரு ஞானியானவன் ஒரு பற்றற்ற நிலையுடன், தியாக உணர்வுடன், வாழ்கிறான்; அவன் எப்படி வாழ்கிறான் என்பது ஒரு பொருட்டல்ல.

37. கர்ம யோகியும் வெளிப்புற சமாசாரங்களினால் பாதிக்கப் படுவதில்லை; அவன் சந்தோஷம், வலி என்பவற்றை பொருட்படுத்துவதில்லை; அவைகளினால் பாதிக்கப்

படுவதுமில்லை. அவன் கோபமற்ற நிலையில் புத்திசாலித்தனத்தை அனுஷ்டிக்கிறான்.

38. அத்வைதத்தில் ஞானம் என்பது மனதினாலோ புத்தியினாலோ பெறும் விஷயமல்ல; அது ஆத்ம அனுபூதியினால் தன்னைப் பற்றிய உணர்வை அனுபவ பூர்ணமாக எடுத்துக் கொள்வது.

39. ஒரு ஞானி வெளிப்புற செயல்களை உணர்ச்சிகள் இல்லாமல் செய்கிறான்; அவன் கர்வமில்லாமல் இருக்கிறான்; செயல்படும்போது 'நான் செய்கிறேன்; அனுபவிக்கிறேன்' என்ற உணர்வை தவிர்ப்பவன்; அதே சமயம் அவன் புத்தியில் நிலையற்ற நிலையில் இருப்பதில்லை; ஆத்மாவில் பூரண உணர்வோடு இருக்கிறான்; ஆகவே அவனுடைய நிலை சுஷுப்தி நிலையே ஆகும்; (அதாவது (Sushupthi) நினைவுள்ள (wakeful Sleep) தூக்க நிலை. அதில் பூரண ஞானநிலை இருக்கும்; செயல்கள் தன்னிச்சையின்றி நடைபெறும். ஞானி மாயையினால் பாதிக்கப் படுவதில்லை.

40. ஒரு ஞானி எல்லாவற்றையும் தன் ஆத்மாவாகவே பார்க்கிறான்; ஆத்மாவைத்தவிர வேறு ஒன்றும் கிடையாது என்று அறிகிறான். நான் என்ற சரீரமற்ற உணர்வை அடைகிறான். (இது எப்படி அறிகிறோம் என்றால் பகவான் ஸ்ரீ ரமணர் கான்சர் ஆப்ரேஷன் பண்ணப்படும் போது வலியினால் பாதிக்கப்படவில்லை.)

41. வெளிப்புற விஷயங்களைப்பற்றி பேசுவதை தவிர, ஒரு ஞானியின் மனதில் ஆத்ம ஸ்வரூப நிலை மட்டும் இருக்கும்; வெளிப்புற செயல்கள் மனத்தின் செயலாற்றங்களினால் பாதிக்கப்படுவதில்லை.

42. ஞான மார்க்கத்தை தொடர, ஒருவனுக்கு நான்கு விஷயங்கள் தேவை.

28. ஞானம் என்ற நிலை மௌனத்தில் புரிந்துகொள்ளும் நிலை; அதில் சுய அடையாளம் தொலைந்து போகிறது.

29. ஞான நிலையானது மனத்திலிருந்து எண்ணங்களை அகற்றிய நிலை. அதன்மூலம் ஆத்ம உணர்வினால் (Self - Realisation) எல்லாவற்றினின்றும் விடுதலை கிடைக்கிறது. (Liberation)

30. ஞானம் யாதெனில் உருவமுள்ள எல்லாவற்றையும் தள்ளிவிட்டு, ஒரு காட்சியாக கருதும் நிலை, அது நிஜமில்லை. கடைசியில் இரண்டற்ற நிஜ நிலைக்கு கொண்டுபோய் சுத்தமான உன்னை (Pure Subject) அறியவைக்கும்.

31. ஒரு ஞானிக்கு எங்கும் எல்லாம் நிறைந்தது ஆத்மா / பிரம்மமே.

32. ஆத்ம உணர்வை அனுபவிக்கும் ஞானிக்கு ஆன்மிக காரியங்கள் தேவையில்லை.

33. ஒரு ஞானி வலி, துன்பம் முதலியவற்றை சரீரத்தில் மட்டும்தான் அனுபவிப்பான். மனதில் இல்லை; ஏனெனில் அவனுடைய ஆத்மாவானது பேரானந்த நிலையில் (Bliss) திளைத்திருக்கின்றது.

34. ஒரு ஞானியானவன் ஆத்ம - பிரும்ம சொரூபமேயன்றி, வேறு எதுவும் அல்ல.

35. சந்தோஷ நிலை என்பது பசி, பாலியல் உணர்வு, காம உணர்ச்சி என்ற நோய்கள் குணமான பிறகு வரும் நிலை.

36. வெளிப்புற காரியங்களும் செயல்பாடுகளும் இருந்தாலும் கூட ஒரு ஞானியானவன் ஒரு பற்றற்ற நிலையுடன், தியாக உணர்வுடன், வாழ்கிறான்; அவன் எப்படி வாழ்கிறான் என்பது ஒரு பொருட்டல்ல.

37. கர்ம யோகியும் வெளிப்புற சமாசாரங்களினால் பாதிக்கப் படுவதில்லை; அவன் சந்தோஷம், வலி என்பவற்றை பொருட்படுத்துவதில்லை; அவைகளினால் பாதிக்கப்

படுவதுமில்லை. அவன் கோபமற்ற நிலையில் புத்திசாலித்தனத்தை அனுஷ்டிக்கிறான்.

38. அத்வைதத்தில் ஞானம் என்பது மனதினாலோ புத்தியினாலோ பெறும் விஷயமல்ல; அது ஆத்ம அனுபூதியினால் தன்னைப் பற்றிய உணர்வை அனுபவ பூர்ணமாக எடுத்துக் கொள்வது.

39. ஒரு ஞானி வெளிப்புற செயல்களை உணர்ச்சிகள் இல்லாமல் செய்கிறான்; அவன் கர்வமில்லாமல் இருக்கிறான்; செயல்படும்போது 'நான் செய்கிறேன்; அனுபவிக்கிறேன்' என்ற உணர்வை தவிர்ப்பவன்; அதே சமயம் அவன் புத்தியில் நிலையற்ற நிலையில் இருப்பதில்லை; ஆத்மாவில் பூரண உணர்வோடு இருக்கிறான்; ஆகவே அவனுடைய நிலை சுஷுப்தி நிலையே ஆகும்; (அதாவது (Sushupthi) நினைவுள்ள (wakeful Sleep) தூக்க நிலை. அதில் பூரண ஞானநிலை இருக்கும்; செயல்கள் தன்னிச்சையின்றி நடைபெறும். ஞானி மாயையினால் பாதிக்கப் படுவதில்லை.

40. ஒரு ஞானி எல்லாவற்றையும் தன் ஆத்மாவாகவே பார்க்கிறான்; ஆத்மாவைத்தவிர வேறு ஒன்றும் கிடையாது என்று அறிகிறான். நான் என்ற சரீரமற்ற உணர்வை அடைகிறான். (இது எப்படி அறிகிறோம் என்றால் பகவான் ஸ்ரீ ரமணர் கான்சர் ஆப்ரேஷன் பண்ணப்படும் போது வலியினால் பாதிக்கப்படவில்லை.)

41. வெளிப்புற விஷயங்களைப்பற்றி பேசுவதை தவிர, ஒரு ஞானியின் மனதில் ஆத்ம ஸ்வரூப நிலை மட்டும் இருக்கும்; வெளிப்புற செயல்கள் மனத்தின் செயலாற்றங்களினால் பாதிக்கப்படுவதில்லை.

42. ஞான மார்க்கத்தை தொடர, ஒருவனுக்கு நான்கு விஷயங்கள் தேவை.

a அமரத்வத்திற்கும், அது அல்லாத நிலைக்கும் உள்ள வித்தியாசம் தெரியவேண்டும்.

b அமைதிநிலை, சுயக் கட்டுப்பாடு என்கிற நல்ல விஷயங்களை அனுஷ்டித்தல்.

c பாவியல்பு உணர்வுகளை, பற்றற்ற நிலையில் தள்ளிவிட வேண்டும்.

d சம்சார கட்டுப்பாட்டிலிருந்து, விடுதலை பெறும் நிலை வேண்டும்.

43. ஒரு ஞானியானவன் பிரம்மத்தை தவிர வேறு ஒன்றையும் காண்பதில்லை; அவன் ஒரு கனவு நிலையில் இருக்கிறான்.

44. 'நான் பிரம்மம்' என்ற புத்தியும் எண்ணமும் அற்ற நிலையில் லயித்திருக்கிறான் ஜீவன் முக்தனானவன்.

45. ஒரு ஞானியானவன் ஆத்மா என்பது வாழ்வுள்ள நிலை (Existence), உணர்வு நிலை (Consciousness), பேரானந்த நிலை (Bliss) என்று அறிந்து, அதனுள் ஒன்றாகி விடுகிறான்; பாதிக்கப்படாத சுத்த சைதன்ய நிலையில் இருக்கிறான். வேதாந்த படிப்பு, ஆராயும் தன்மை, அனுபவம் மூலமாக மனது என்பது பொய்யானது என்று அறிந்து, தன்னுடைய அனுபவங்களை கனவு நிலையாக காண்கிறான்.

46. வேதாந்த கருத்துக்களான 'உலகம் என்பது ஆரம்பத்தில் வாழும் நிலையாக இருந்தது. முடிவில் ஆத்மாவும் பிரம்மமும் ஒன்றேயன்றி வேறல்ல' என்ற கருத்துக்களை ஆக்ஷேபிக்க முடியாது.

47. உலகங்கள் யாவும் ஆத்மாவே, நானே அதெல்லாம் ஆவேன் என்று அறிபவனுக்கு மரண பயம் உள்பட பயமே கிடையாது. ஒரு ஞானிக்கு ஆத்ம ஞானத்தை பின்பற்றுவதை தவிர - காரியங்களில்(rituals) நாட்டம்

இருக்காது; மனதிலிருந்து வெளி உலக சமாசாரங்களிலிருந்து விடுவித்து நிலைத்து விடுகிறான்.

★ ஒரு ஞானிக்கு பற்று இருக்காது; வெளி விஷயங்களில் கவனம் இருக்காது; தூக்க, விழிப்பு, கனவு நிலைகளை கடந்த நிலையில் இருப்பான்.

★ தினசரி கார்யங்களில் ஈடுபட்டாலும்கூட ஒரு ஞானியின் முற்றும் உணர்ந்த ஆத்மாவில் எந்த நேரங்களிலும், காலங்களிலும், இடங்களிலும் அவனுடைய பிரம்ம ஞானமானது விடுபடாது.

★ ஞான மார்க்கத்தின் வழியாக விதியை மதியால் வெல்லலாம். ஏனெனில் ஞான மார்க்கமானது மனதைக் கடந்த நிலை.

★ ஒரு ஆத்மாவானது, காணும் விஷயங்களில் எல்லாம் உணர்வாக நிலைத்திருக்கிறது. கர்வமில்லாத ஞானிக்கு ஒற்றுமையே (unity) முக்கியம், சமத்துவம் அல்ல (equality).

★ தான் செயல்களை புரிபவன் என்ற எண்ணம் இல்லாமல் செயல்கள் ஆற்றுவதால், அவனுக்கு எல்லா கர்ம வினைகளும் அழியும்; சரீரத்தினால் செய்யும் செயல்களுக்கு விளைவுகளை சகிப்புத் தன்மையுடன் ஏற்பான். அவன் செயல்களில் தயாரிக்கும் (Planning) நிலை, வகுக்கும் முன் யோஜனை போன்றவை இருக்காது. அவனுடைய அஹங்காரமற்ற நிலையில் பூரணமான வேகமான நடவடிக்கைகள் இருக்கும் 'சுய உணர்வு' என்ற தூக்க நிலையில் இருப்பான்.

★ ஒரு ஞானி வேதங்களில் கூறப்படாத தத்வங்களை அனுசரிக்க மாட்டான். அவன் யாகங்கள், கர்மவினை செயல்கள் இவற்றை செய்வான்.

★ ஒரு ஞானியின் கடைக்கோள், கர்ம வினைகளை விடுப்பதேயாகும். பூரண உண்மையை அறிந்து அதில் வாழவேண்டும் என்று நினைப்பான்.

a அமரத்வத்திற்கும், அது அல்லாத நிலைக்கும் உள்ள வித்தியாசம் தெரியவேண்டும்.

b அமைதிநிலை, சுயக் கட்டுப்பாடு என்கிற நல்ல விஷயங்களை அனுஷ்டித்தல்.

c பாலியல்பு உணர்வுகளை, பற்றற்ற நிலையில் தள்ளிவிட வேண்டும்.

d சம்சார கட்டுப்பாட்டிலிருந்து, விடுதலை பெறும் நிலை வேண்டும்.

43. ஒரு ஞானியானவன் பிரம்மத்தை தவிர வேறு ஒன்றையும் காண்பதில்லை; அவன் ஒரு கனவு நிலையில் இருக்கிறான்.

44. 'நான் பிரம்மம்' என்ற புத்தியும் எண்ணமும் அற்ற நிலையில் லயித்திருக்கிறான் ஜீவன் முக்தனானவன்.

45. ஒரு ஞானியானவன் ஆத்மா என்பது வாழ்வுள்ள நிலை (Existence), உணர்வு நிலை (Consciousness), பேரானந்த நிலை (Bliss) என்று அறிந்து, அதனுள் ஒன்றாகி விடுகிறான்; பாதிக்கப்படாத சுத்த சைதன்ய நிலையில் இருக்கிறான். வேதாந்த படிப்பு, ஆராயும் தன்மை, அனுபவம் மூலமாக மனது என்பது பொய்யானது என்று அறிந்து, தன்னுடைய அனுபவங்களை கனவு நிலையாக காண்கிறான்.

46. வேதாந்த கருத்துக்களான 'உலகம் என்பது ஆரம்பத்தில் வாழும் நிலையாக இருந்தது. முடிவில் ஆத்மாவும் பிரம்மமும் ஒன்றேயன்றி வேறல்ல' என்ற கருத்துக்களை ஆக்ஷேபிக்க முடியாது.

47. உலகங்கள் யாவும் ஆத்மாவே, நானே அதெல்லாம் ஆவேன் என்று அறிபவனுக்கு மரண பயம் உள்பட பயமே கிடையாது. ஒரு ஞானிக்கு ஆத்ம ஞானத்தை பின்பற்றுவதை தவிர - காரியங்களில்(rituals) நாட்டம்

இருக்காது; மனதிலிருந்து வெளி உலக சமாசாரங்களிலிருந்து விடுவித்து நிலைத்து விடுகிறான்.

★ ஒரு ஞானிக்கு பற்று இருக்காது; வெளி விஷயங்களில் கவனம் இருக்காது; தூக்க, விழிப்பு, கனவு நிலைகளை கடந்த நிலையில் இருப்பான்.

★ தினசரி கார்யங்களில் ஈடுபட்டாலும்கூட ஒரு ஞானியின் முற்றும் உணர்ந்த ஆத்மாவில் எந்த நேரங்களிலும், காலங்களிலும், இடங்களிலும் அவனுடைய பிரம்ம ஞானமானது விடுபடாது.

★ ஞான மார்க்கத்தின் வழியாக விதியை மதியால் வெல்லலாம். ஏனெனில் ஞான மார்க்கமானது மனதைக் கடந்த நிலை.

★ ஒரு ஆத்மாவானது, காணும் விஷயங்களில் எல்லாம் உணர்வாக நிலைத்திருக்கிறது. கர்வமில்லாத ஞானிக்கு ஒற்றுமையே (unity) முக்கியம், சமத்துவம் அல்ல (equality).

★ தான் செயல்களை புரிபவன் என்ற எண்ணம் இல்லாமல் செயல்கள் ஆற்றுவதால், அவனுக்கு எல்லா கர்ம வினைகளும் அழியும்; சரீரத்தினால் செய்யும் செயல்களுக்கு விளைவுகளை சகிப்புத் தன்மையுடன் ஏற்பான். அவன் செயல்களில் தயாரிக்கும் (Planning) நிலை, வகுக்கும் முன் யோஜனை போன்றவை இருக்காது. அவனுடைய அஹங்காரமற்ற நிலையில் பூரணமான வேகமான நடவடிக்கைகள் இருக்கும் 'சுய உணர்வு' என்ற தூக்க நிலையில் இருப்பான்.

★ ஒரு ஞானி வேதங்களில் கூறப்படாத தத்வங்களை அனுசரிக்க மாட்டான். அவன் யாகங்கள், கர்மவினை செயல்கள் இவற்றை செய்வான்.

★ ஒரு ஞானியின் கடைக்கோள், கர்ம வினைகளை விடுப்பதேயாகும். பூரண உண்மையை அறிந்து அதில் வாழவேண்டும் என்று நினைப்பான்.

★ மனது கட்டுப்பாடு, தனிப்பட்ட கவனம் செலுத்துதல் (Concentration) என்பவை தேடுபவனுக்குத்தான் (Seeker) தேவை; பிரம்ம / ஆத்ம ஞானத்தை உணர்ந்தவனுக்கு அவை தேவையில்லை.

★ ஒரு ஞானிக்கு, எல்லாமே எண்ணங்கள் அற்ற நிலையில் உள்ளன. அதை எண்ணங்கள் அற்ற மனதுள்ள ஆத்ம உணர்வு நிலையாக நினைக்கிறான்.

★ நிலையற்ற ஆத்மா- புத்தி சேர்க்கை 'எனக்கு எல்லாம் தெரியும்' என்ற நிலைக்கு கொண்டு வருகிறது.

★ ஒரு ஞானியின் நான்கு நிலைகளாவன:

a பிரம்ம வித் (பிரம்மத்தை அறிபவன்)

b பிரம்ம வித்வாரா (பிரம்மத்தை நிறைய அறிந்தவன்)

c பிரம்ம வித் வாரியம் (இன்னமும் மேலான பிரம்ம ஞானநிலை)

d பிரம்ம வித்வரிஷ்டா (எல்லாவற்றிக்கும் மேலான பிரம்ம ஞானநிலை)

★ இந்த 4 வது நிலையில் தேக உணர்வில்லாமல் முக்தி பெறுகின்றான்.

★ ஒரு ஞானிக்கு ஒவ்வொரு உருவமும் பெயரும், மேலான ஆத்ம நிலையாகும். ஞானியின் தன்மைகள் (aspect) சத்தியம், யோகா, மௌனம், புனித நிலை ஆவன. வெளிப்புறமான உலகமானது ஞான யோகத்தின் ஆதாரம் ஆகும்.

★ 'கடவுளே, எல்லாமே சூழப்பட்ட பிரம்மம் ஆகும்' (Enveloped); இதில் 'நானே பிரம்மம்' என்று எவன் அறிகிறானோ, அவன் எல்லாமே ஆகிறான் - பிரம்மமே எல்லாமாக ஆகிறது. உபநிஷத்துக்கள் பிரகாரம், மிகவும் உயர்ந்த ஞானநிலை என்பது இதுவேயாகும்.

★ ஞான யோகத்தின் கடைசி அனுபவம் யாதெனில், சுத்த சைதன்யம் ஆகும். அதுவே ஆத்ம / பிரம்ம ஐக்கிய நிலையாகும்.

★ வேத நெறிகளின்படி மோக்ஷம் கர்ம - ஞான யோகங்களின் கூட்டுச் சேர்க்கையினால் கிட்டுகிறது; இதற்கு சற்று வித்யாசமான கருத்தை உபநிஷத் சொல்கிறது. 'இது ஆத்மாவினாலும், ஆத்ம சம்பந்தத்தினாலுமே கிடைக்கிறது.'

★ 'செயல்களை புரிபவன் நான் அல்ல' என்ற உறுதியால் ஜீவன் முக்தி கிட்டுகிறது.

★ ஒருமுறை ஆத்ம ஞானம் கிட்டிவிட்டால் அது என்றென்றும் நிலைக்கும்.

★ ஒரு ஞானியானவன் இரட்டை நிலையையும், இந்திரியங்கள், உபாதிகள் (அதாவது மனது, புத்தி முதலியன) கடக்கிறான்.

★ சஞ்சித (பண்டைய) கர்மாவை கடந்தாலும், பிராரப்த கர்மா (தற்போதைய கர்மா) ஒரு ஞானியை பாதிக்கிறது.

★ விழித்த நிலையில் ஒரு ஞானி கனவில் இருப்பதை போல் உணருகிறான். ஆகையால் எல்லா இடத்திலும் பிரம்மத்தையே காணுகிறான்; நல்ல கெட்ட செயல்களுக்கு கட்டுப்படமாட்டான்; இந்த வாழ்வில் பிராரப்த கர்மா முடிந்த பிறகு, அவன் மரணித்த பிறகு, அவனுடைய பிராணன் (உயிர்) பிரம்மத்தில் ஐக்கியமாகிறது.

★ ஆத்மனில் நிலையாக இருப்பதினாலேயே ஒருவன் கர்ம வினைகளினின்றும் விடுபடுகிறான்.

★ ஆத்ம ஞானத்திற்கு அனுபவமே ஆதாரம்.

★ பொறாமை, ஆசை இவைகளிலிருந்து விடுபட்டவன், செல்வ நிலையிலும் கஷ்ட தசையிலும் தளராது, கலங்காமல் இருப்பவனே ஞானி; அவன் கர்ம வினைகளினால் பாதிக்கப்படுவதில்லை.

★ உருவமற்ற 'நான்' என்ற நிலையைப் பற்றிய ஞானம் எப்பொழுதுமே உறுதியாக, அழியாததாக, குணங்கள் அற்றதாக, வித்தியாசங்கள் இல்லாததாக இருக்கிறது.

★ பூரண ஞானம் என்பது ஆத்ம - பிரம்மமேயன்றி வேறல்ல.

★ ஞானியானவன் யாவற்றையும் பிரம்மமாகவே காண்கிறான். அவனுக்கு ஆத்மா ஒன்றே நிஜமானது, மற்றவை யாவும் நிஜமல்ல என்ற பூரண ஞானத்தை பெறுகிறான்.

மனம் விரியும் போது, உலகம் தெரிகிறது. மனது அடங்கும்போது ஆத்ம ஞானம் கிட்டுகிறது.

★ ஞான அப்யாசம் (Practice) ஆத்மாவை சுத்தப் படுத்துகிறது; அதில் ஞானமே மறைந்துவிடும்.

★ கர்ம வாசனைகள், சரீரம், மனது, புலன்கள் (Senses), புத்தி - இவைகளுக்கு ஆத்மா சாக்ஷியாக விளங்குகிறது.

★ பாசங்கள், ஆசைகள், இன்பங்கள், வலி முதலியன புத்தியை சார்ந்தவை. ஆத்மாவை அல்ல.

★ ஞான மார்க்கத்தின் முக்கிய அம்சம் யாதெனில், மனதையும், பிரம்மத்தையும் பூரண சைதன்யத்துடன் ஒன்றிணைக்கும்.

★ ஆத்மா என்பது மனதில் எண்ணங்களற்ற நிலை. அது எல்லா எண்ணங்களையும் கடந்த நிலை. சுத்த சைதன்ய உணர்வான அதில் 'நான்', 'எனது' என்ற எண்ணங்கள் இருக்காது.

★ ஆத்ம உணர்வு கிட்ட தேவையானது யாதெனில்,

a மனதை வெளிப்புற விஷயங்களிலிருந்து விடுவித்து உள்ளே செலுத்துதல்.

b எல்லா செயல்களிலிருந்தும் மனதை பிரித்து விடுவது.

c பூரண ஆத்ம விசாரணையில் மனதை ஆழ்த்துவது.

★ அதிலுள்ள தடைகள் யாதெனில்,

a ஞாபக சக்தி, எண்ணங்களின் யுக்திகள், C சேர்த்து வைத்த கர்ம வினைகள் (accumulated Karmas).

★ எண்ணங்களே இல்லாத நிலையைத் தாண்டி, 'நான் - நான் - நான்' என்கிற சுய அறிவு உணர்வு நிலையே ஆத்ம பீடம் ஆகும்.

★ 'ஆத்ம - அனுபூதி' என்பது மனது சம்பந்தப்பட்ட விஷயம். அதில் வலியோ சுக உணர்ச்சியோ இருக்காது. அதில் ஆத்மாவின் உண்மை சொரூபம் புலப்படும். மனதை உணர்வு நிலையில் இருந்து விடுவிக்கும் முறைகள் யாதெனில்,

a பக்தி - யோக கட்டுப்பாடுகளின் மூலம் மனதை அடக்குவது.

b மனதை சுத்தமாக வைத்திருந்து மற்றவர்களுக்கு நல்லது செய்வது.

c நம் சரீரத்தின்மேல் 'இது நான்', 'இது எனது' என்ற உணர்வுகளை தவிர்ப்பது.

★ 'நான் ஞானம்' என்ற ஞான சாக்ஷாத்கார நிலை, அத்வைதத்தின் படி, அனுபவத்தினால் மட்டுமே உருவாகும் நிலை; மனதின் மூலமாக அல்ல.

★ தர்மமும் அதனுடன் இணைந்து கர்மாவும் சேர்ந்து ஞான நிலைக்கு கொண்டு செல்லும்.

★ அன்பு, கடவுள் பக்தி இரண்டும் எல்லா எண்ணங் களையும் தவிர்த்து ஞானத்திற்கு வழி காண்பிக்கும்.

★ ஒன்றிணைந்த யோகம் என்ற நிலை கர்ம யோகத் திலிருந்து ஞான யோகத்திற்கும், ஞான யோகத்திலிருந்து பக்தி யோகத்திற்கும் கொண்டு போகும் நிலையே யாகும். இதில் கடவுள் உணர்வில் சேர்க்கை காணலாம். அதன் ஆரம்ப கட்டம் கேட்பது, கடைசி கட்டம் பக்தி யோகமாகும்.

பக்தி யோகத்தால் அஷ்டாங்க யோக நிலையை அடையலாம்; இதில் எல்லா யோகங்களிலும் முடிகிற 'ஆத்மா - பிரம்மம்' ஐக்ய நிலையை அடையலாம்.

ஆத்ம ஞானத்தின் விளைவுகள்:

★ இங்கேயே பேரானந்த நிலை (Bliss) கிட்டும்; செயல்களின் விளைவுகளிலிருந்து விடுபடலாம்; செயல்களும் அதன் விளைவுகளும் தியாகம் செய்தால் - ஆத்ம ஞானத்தின் கடைநிலையில், ஆத்ம அறிவு பெற்றவன் கற்றவனாக ஆகிறான். குழந்தை சுபாவம் உடையவன், ஆத்ம தியானத்தை கடைப் பிடிக்கிறான். ஆழ்ந்த ஆத்ம தியானம் மூலமாக ஆத்ம அனுபூதியின் நிலையை அடைகிறான். பிராரப்த கர்ம வினைக்கு வெளியே வர ஆத்ம விசாரணையே கருவி. 'தத் அஹம் அஸ்மி' (அது நானாக ஆகிறேன்) என்ற மந்திரத்தை தியான மூலமாக அடையலாம். ஆத்மாவில் திளைப்பது, எல்லாமே பிரம்மம் என்ற உணர்வை வளர்ப்பது என்பதே ஆத்ம ஞான நிலை. ஞானத்தில் ஆழமாக திளைப்பதே ஆத்ம ஞான நிலையாகும்; அதில் 'அஹம் அஸ்மி' (நான் இருக்கிறேன் ஆத்ம நிலையில்) என்பது அனுபவ பூர்வமான நிலையாகும்.

★ உலக செயல்பாடுகளில் ஈடுபட்டால், ஒரு ஞானிக்கு சமாதிநிலை முடிவடையும்; அவனுக்கு வேத ஸ்மரணை கிடையாது; வித்தியாசம் பார்க்க மாட்டான். பிரம்ம நிலையின் கடைசி கட்டம் 'கடவுள் ஒருவனது ஆத்மா விலிருந்து வித்தியாசப்பட்டதில்லை.' ஞானியானவன் வார்த்தைகளை பற்றி எண்ணாமல் தன்னுள் பிரம்ம ஞானத்தை பெறவேண்டும்.

★ ஆத்ம விசாரணை என்பது தேடும் படலம் அல்ல; அதில் மனதும் இருக்காது, அஹங்காரமும் இருக்காது. 'நான் யார்' என்பது வார்த்தைகள் அடங்கிய கேள்வி அல்ல. அதன் முக்கிய அம்சம் முழு மனதையும் ஆத்ம உணர்வு என்ற ஆதார நிலையில் வைக்க வேண்டும்.

★ ஆத்மாவை மையமாக கொண்ட ஆத்ம விசாரணை என்பதில் 'நான் - நான் - நான்' என்ற அதிர்வுகள் இருக்கும். அதில் 'நான்' என்ற நிலை போய்விடும்.

★ அது ஒரு உள் - தேடல் படலம். அதில் 'நான்' என்ற உணர்வு 'நான் - நான் - நான்' என்ற அதிர்வு உணர்வாக இருக்கும். மனதை நீண்ட காலம் உள்ளேயே வைத்திருப்பதே ஆத்ம விசாரணையாகும்.

★ முடிவு யாதெனில் எல்லா அனுபவங்களும் ஒருவனுடைய இயல்பு தன்மைக்கு ஏற்ப கொடுக்கப் படுகிறது.

★ ஆத்மாவில் உறைவதே நிஜமான வாழும்நிலை. ஜீவாத்மாவானவன் கர்ம மார்க்கத்தினால் சுத்தீகரிக்கப் பட்டு, பக்தி மார்க்கத்தினால் கடவுளுக்கு பணி செய்து விட்டபின், ஞான மார்க்கத்திற்கு கடவுளால் அழைத்துச் செல்லப்படுகிறான்.

ஞான யோகத்திற்கு செல்லும்வழி

1. ஆத்ம அனுபூதிக்கு வழிகாட்டும் சுத்த ஆராய்வு நிலைக்கு செல்லவும்.

2. விடாமல் 'நான் யார்' என்று கேட்டுக்கொண்டே இரு, புத்தியில் ஞானம் உதிக்கும் வரை. உன் ஆத்மாவின் அமரத் தன்மையை உணர்.

★ 'நான் செயலாளி அல்ல' என்ற நினைவில் இரு; ஆசைகளை விடுவதினாலோ, பூர்த்தி செய்து கொள்வதினாலோ கிடைக்கும் பாதிக்கப்படாத நிலையில் இரு! ஆத்ம - பிரம்மத்தின் உண்மையான நிலை ஆத்ம - பிரம்ம ஐக்கியமாகும்.

★ ஆத்ம ஞானம் + தியானம் சேர்ந்து ஆத்ம அனுபூதியாக ஆகிறது. ஆத்மாவே யாவற்றிற்கும் ஆதார நிலையாகும். உண்மை நிலை என்பது அனுபவ பூர்வமாகத்தான் சாத்யமாகும்; அதை பெயர்கள் மூலமாகவோ ரூபங்கள் மூலமாகவோ விளக்க இயலாது. அது சுத்த சைதன்ய உணர்வாகும். அதற்கு 'நான் உணரவில்லை' என்ற எண்ணத்தை விட்டு விடவேண்டும்.

- ★ ஆத்மாவை அறிய, அதைப்பற்றிய சந்தேகம் ஏதும் இல்லாமல், எண்ணங்களையும் அஹங்காரத்தையும் விட்டுவிட்டு உணரவேண்டும்.
- ★ 'சரீரம்தான் ஆத்மா' என்ற உண்மையில்லாத எண்ணத்தை கைவிடவேண்டும். அதனால் உலக இன்பங்களில் ஆசையில்லாமல் இருப்பது என்று அர்த்தம் ஆகிறது.
- ★ சரீர உணர்வை மறந்து விட்டால், ஆத்ம உணர்வு, முயற்சி யேதுமில்லாமல் மிஞ்சும். நம்முள் உணர்வை பெருக்கிட மனதிலிருந்து உணர்வு நிலையை நீக்கியபின் மனதை மௌனமாக்கலாம். வேதாந்தத்தில் நிஜ நிலைமையே (Reality) ஆத்மா என்பர். அந்த ஆத்ம உணர்விலேயே நிலைத்திடவேண்டும். பகவத் கீதை கற்றுக் கொடுப்பது யாதெனில், 1. கடவுளிடம் சரணடை, 2. அஹங்காரத்தை ஒழித்துக்கட்டு, 3. ஒன்றின் மேலும் சாயாதே (dependence). ஸ்ரீ ரமண மகரிஷி கூறியபடி நிஜ நிலையை உணர்வதற்கு 'உள்ளே போ', 'இரு' (Be). ஆத்ம உணர்விற்கு போக மூன்று வழிகள் யாதெனில், 1. ஆத்ம விசாரணை, 2. விடா முயற்சி, 3. ஆத்ம அனுபூதி (உணர்வு).
- ★ ஆத்ம விசாரணையில் 'நிஜம்' (Real) எனப்படுவது ஆத்மாவேயாகும். அது நிரந்தரமானது, எல்லையற்றது; ஆன்மிகமானது. கர்மா, தர்மம், அறிவு என்பதின் கூட்டு நிலையாகும்.
- ★ சரீரம், மனது, உணர்வுகள் இவைகளினின்றும் ஆத்மா மாறுபட்டது. ஸ்ரீ ரமணரின் ஆத்ம விசாரணை முறைப் படி 'நான்' மனது அடங்கிய உணர்வு நிலை; அசையாமல் இரு; நான் கடவுள் என்ற நிலையை அறி.
- ★ ஆத்ம அனுபூதிக்கு பின்னர், நமக்கு கவலைகளே இருக்காது. மற்றவர்களின் சொல்லினாலோ செயலினாலோ பாதிக்கப்பட மாட்டாது; விதிப்பிரகாரம் விதித்த எல்லையை தாண்டிய நிலை. சரீரத்தினாலோ,

கர்மவினையினாலோ பாதிக்கப்பட முடியாத நிலை. சாதாரணமாக பற்றற்ற கர்மவினையும் பக்தியும் ஞான மார்க்கத்திற்கு நடத்திச் செல்லும்; ஞான மார்க்கத்தில், கிரியைகளும் கர்மாக்களும் தானாகவே கழன்று விடும். சாதாரணமாக பற்றற்ற கர்மாவும் பக்தியும் ஞான மார்க்கத்திற்கு வழிகாட்டும். ஞான யோகத்தில், யாகங்கள் செய்வது போன்றவையும் கர்ம வினையும் தானாகவே விழுந்து விடும்.

'ஆத்ம - விசாரணை'

ஸ்ரீ ரமண மகரிஷியின் உபதேசங்கள்:

1. 'நான் யார்' என்ற பரிபூர்ண நிலையை அறிய ஒரு பக்குவநிலை தேவை.
2. 'நான் சரீரமே' என்பது முதல் பாபம் ஆகும்.
3. மனதே இல்லாத, அறிவே இல்லாத, அறியாமையே இல்லாத நிலைதான் 'ஆத்ம ஞான' நிலை.
4. ஆத்மா என்பது சூன்ய நிலை இல்லை.
5. கர்ம வினை சுயேச்சே நிலைதான் 'ஆத்ம அனுபூதி' என்ற சொல்லிற்கு அர்த்தம்.
6. கவலைகள் உன்னைச் சார்ந்தது அல்ல.
7. ஆத்மாவில் ஆழ்ந்திருக்கும் நிலையில் ஆத்மாவை வசியப்படுத்துவதுதான் 'தியான' நிலையாகும்.
8. மோசமான துக்க நிலையை மனதை உள்ளே திருப்புவதின் மூலம் குணப்படுத்தலாம்.
9. மரண நிலையை கண்டு அச்சம் கொள்ளாதே. அது மரணத்திற்கும் மறுபிறப்பிற்கும் இடையே உள்ள மாறும்நிலை (Transitional Stage) அது கனவு நிலைக்கு ஒத்ததாகும்.
10. ஆத்ம பூர்வமாக மற்றவர்களுக்கு உதவி செய்.

11. 'இருப்பது' (To Be) என்ற நிலையே எனது கடமை. அதுவாகவோ இதுவாகவோ இருக்கும் நிலை அல்ல.

12. 'ஆத்ம அனுபூதி' நிலை என்பது, சுகம், துக்கம், வலி என்ற நிலைகளிலிருந்து மாறுபட்ட நடுநிலைத்தன்மை. (neutral State)

13. 'ஆத்ம அனுபூதி' நிலையை விளக்க வேண்டும் என்றால் 'நானே எனக்குள்ளே உள்ள ஆத்மா. என்றும் இருப்பவன். அமைதி நிலையில் உள்ளவன். எல்லையற்றவன், என்னுடைய தன்மை (Nature) (இயல்பு) சுத்தமான ஞானம், பிரிக்க இயலாத நிலை; நான் எல்லாவற்றிற்கும் சாக்ஷியாக உள்ள உணர்வு ஆவேன். ஆத்மாவைத் தவிர வேறே ஒன்றும் கிடையாது. எனக்கு தள்ளாத வயது, தேய்தல், மரணம் என்பது இல்லை. நான் பூரணமான பிரிக்க முடியாத பிரம்மம் ஆவேன்' என்பதாகும்.

14. 'நான் யார்' என்ற வினாவிற்கு பதில் யாதெனில் 'நான் பூத, சூக்ஷ்ம, காரண சரீரங்கள் அல்ல; நான் ஐந்து கோசங்களை தாண்டி இருப்பவன். மூன்று வித ஜீவ நிலைக்குக்கு சாக்ஷியாவேன். நானே சத் - சித் - ஆனந்தம் என்ற நிலையின் ஸ்வரூபம் ஆவேன்.'

---

14. மோக்ஷ நிலை
(LIBERATION STATE)

★ மோக்ஷ நிலையை விஸ்தரிக்கிறது முண்டக உபநிஷத். தன்னுடைய சொந்த நிலைக்கு திரும்பும் நிலையே ஆகும்; அதில் தன்னை பிரம்மமாக உணரலாம். அது கடவுளின் அருளினால் மட்டுமே கிட்டும் நிலை. அதற்கு தேவை காலியான எண்ணங்கள் அற்ற அசையாத மனம். அந்த நிலையில் மரணம், மறுபிறப்பு இருக்காது. ஆத்மாவை அறிவதனாலேயே மோக்ஷ நிலைகிட்டும்; அந்த நிலையில் ஆத்மாவையும் பிரம்மத்தையும் ஐக்கிய நிலையில் ஒன்றாக காணவேண்டும். அதை அடைவதற்கு வழிகள் வேதத்தை படித்தல், குருவிடம் பாடம் கேட்பது, அதை ஆராய்வது, கடைசியில் தியான நிலயில் நிலைப்பது. மோக்ஷத்திற்கு வழிமுறைகள் யாதெனில் நம்பிக்கை, பக்தி, தியானம், யோக முறை ஆவன. அறியாமை கொடுக்கும் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட நிலையை களைந்து மோக்ஷ நிலையை அனுபவிக்கலாம். அந்த நிலையை அடைய வழிகள் யாது?

a அழிக்க வேண்டியவை யாதெனில் கெட்ட, கீழ்த்தர பாலியல்பு சம்பந்தப்பட்ட கீழ்மட்ட ஆசைகள், எண்ணங்கள்.

b மற்றவர்களுக்கு நன்மை செய்வதில் ஆர்வமிகுந்த செயல்கள் நிரம்பியது.

c மனதை ஒருமுகப்படுத்தி தன்னுடைய தெய்வபூர்வமான நிலையை உணர்தல்.

d உருவமற்ற வாழ்வு, பெருமை, நிலை தடுமாறல், அறியாமை, ஆத்ம உணர்வு அற்ற நிலை இவை அனைத்தையும் கைவிட வேண்டும்.

★ மோக்ஷ நிலைக்கு ஆதாரம் யாதெனில் பூரணமான ஆத்ம உணர்வும் அதை செயல்படுத்துவதும் ஆகும். இந்த நிலையில் ஆத்மாவானது உணர்வு நிலையில் உணர் வாகவே நிலைக்கிறது.

★ பகவத் கீதையின் பிரகாரம் மோக்ஷத்திற்கு தேவை யாதெனில் 1. பேச்சு, 2. மனது, 3. ஐந்து இந்திரிய நிலைகள், 4. சுத்தமயமான புத்தியினால் சுத்தீகரிக்கப் பட்ட புத்தி. மேற்கண்ட நான்கு நிலைகளுக்கும் தேவை கடவுளிடம் பக்தி கொண்ட புத்தியேயாகும். சுருக்கமாக கூறினால் மோக்ஷம் என்றால் ஆத்ம / பிரும்மம் சம்பந்த நிலை குறித்த அறியாமை நிலை. இதை அடைய வேதாந்த புத்தகங்களை படிக்கவேண்டும். மறு ஜன்மம் என்பது தவிர்க்க முடியாதது. ஆகையால் மோக்ஷ நிலை வேண்டுபவர் தன்னுடைய மனதை அறிந்து முயற்சி மூலம் சுத்தப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். மோக்ஷத்தை அடைய மிக சுலபமான வழி யாதெனில் சுத்திகரிக்கப் பட்ட அமைதியான மனமே தேவை. செயலாற்றங்கள், ஆசைகள் - இவைகளை ஒழித்துக்கட்ட வேண்டும். ஸ்ரவண, மனன, நிதித்யாசன முறைகள் மூலமாக தியான நிலைக்கு செல்ல வேண்டும். பிரம்மம் நிர்க்குண நிலையில் இருந்தாலும் குணங்கள் நிறைந்த ஜீவாத்மாவாக தன்னை மாற்றிக் கொண்டு எண்ணங்கள் அற்ற மனதினில் செயல்படுகிறது.

★ மனதும் உணர்வுகளும் ஆத்மாவில் அடங்கின நிர்விகல்ப சமாதி நிலையில் ஒருவன் மோக்ஷ நிலையை அடை கிறான். அவனது எண்ணங்கள் யாதெனில் 'பூரணமான மேலான உணர்வே என் இயல்பு நிலை - நானே பிரம்மம்.' ஆத்ம விசாரணை மூலமாக ஆத்ம - பிரம்ம ஐக்கிய நிலையை உணர வேண்டும்.

★ எவன் ஒருவனுக்கு மோக்ஷத்தை அடைய தீவிர விருப்பமும் தாகமும் இருக்கிறதோ, அவனே

மோக்ஷத்திற்கு தகுதி ஆனவனாக ஆகிறான்; அவனுக்கு இன்னொரு பெயர் 'ஜீவன் முக்தன்'. அவன் சரீர உணர்ச்சியற்று, மனது உணர்ச்சி அற்று, 'நானே சுத்த உணர்ச்சியுள்ள பிரம்மம்', 'எல்லாம் பிரம்மம்' என்று உணர்கிறான். மோக்ஷ நிலையை விரும்புபவன் எல்லா செயல்களையும் விட்டு விட்டு வேதங்கள், மஹா வாக்யங்கள் முதலியவற்றை படிக்கவேண்டும். அறியாமையை அகற்றினாலே போதும் என்று உணர வேண்டும்.

★ மோக்ஷ நிலை என்பதற்கு அர்த்தம் யாதெனில் எல்லாவித வலிகளும் நீங்கி மேலான பிரம்மத்தின் பேரானந்த நிலை ஆகும்.

★ 'நான் நான்' (அஹம் அஹம்) (or I I I I) என்று எப்பொழுதும் எண்ணிய நிலையில் மோக்ஷம் கிட்டும். பக்தி யோகம் ஞான யோகத்திற்கு வழிகாட்டி.

★ கடைசியாக 'நானே பிரம்மம்' என்ற எண்ணத்திலிருந்து விடுபட்டு சுத்த சைதன்ய உணர்ச்சியில் ஆத்ம - பிரம்மத்தில் லயித்திருக்கிறான்.

★ ஆத்ம ஞானம் ஒன்றே மோக்ஷத்திற்கு நேரான வழி. அது ஜீவாத்மாவை சுத்தப்படுத்தி பிறகு தானாகவே மறைகிறது.

★ சுருங்கச் சொல்லின், மோக்ஷ நிலையானது ஆத்மா மாயையிலிருந்து விடுபட்ட நிலையாகும்.

★ மோக்ஷத்திற்கு தேவை தரமான பாதையும் கடவுளிடம் நம்பிக்கையும். அது உள்ளுணர்வாக பரிணமிக்கிறது; அது மூன்று குணங்களினின்றும் (சத்வ, ரஜஸ், தமஸ்) விடுபட்ட நிலை. பக்தியின் வலிமை, ஆத்ம தியாகம், சுத்த மனது - இவையே முக்கியமானவை.

★ சௌகர்யம், சந்தோஷ வாழ்க்கை, தனித் தன்மை, உணர்வு அலைகள் - இவைகளை அடையும் ஆசைகளை

விட்டு விடவேண்டும்; ஆசைகள் என்று மேலே கூறியது, கீழ்த்தரமான ஆசைகளையே குறிக்கிறது.

★ மோக்ஷ நிலைக்கு அவசியமான மூன்று விஷயங்கள் யாதெனில் ஸ்திரமான பொருள்களின் மீதுள்ள ஆசையை விட்டுவிட வேண்டும். ஆத்ம உணர்வுகளின் ஆதாரமாக இருக்கும் கர்ம வினை பயன்களை தியாகம் செய்யவேண்டும்.

★ பற்றில்லாத நிலையும் ஆத்ம ஞானமும் மோக்ஷ நிலைக்கு போக மிக அவசியம். பிரம்மமானது எங்கும் நிறைந்திருப்பதாலும் அளவற்றதாக இருப்பதாலும், இடத்திற்கும் (Space) பிரம்மத்திற்கும் ஒரே மாதிரியாக உள்ளது.

★ உணர்வு என்ற தன்மையுடன் இருப்பதால் பிரம்மத்தை வெளிச்ச நிலைக்கு (Light) ஒப்பிடலாம்.

★ காரண பூதமான பிரம்மம் அதன் கடைநிலையில் காயத்ரி ரூபமாக பரிணமிக்கிறது. உணர்வுநிலை பிராணனுக்கும் பிரம்மத்திற்கும் பொது. புத்திக்கு இரு அம்சங்கள். அவை பிராணனும், புத்தியுமாகும். நடைமுறையில் சைதன்ய உணர்வு எண்ணங்கள் இல்லாமலும், நிர்குணமான அம்சமாக இருந்தாலும், பிரம்மத்தின் உருவமாக 'நான் - நான் - நான்' என்ற அதிர்வுகளை வைத்துக் கொள்ளுங்கள். பிரம்ம - ஆத்ம ஐக்யத்தை உணர்ந்தவன், கனவு நிலையில் இருந்து கொண்டு மற்றதை காண்பதில்லை. பிராரப்த கர்மா அவனை பாதித்தாலும் கூட, ஆகம கர்மா அவனை பாதிக்காது. 'நான்', 'எனது' என்ற உணர்வுகளை விட்டு விடவேண்டும். சுருங்கச் சொல்லின் பிரம்ம ஞானமே மோக்ஷம் ஆகிறது.

★ ஒரு ஞானிக்கு, ஞானமும், அறிவற்ற நிலையும் ஒன்றே யாகும். கடவுளைக் குறித்தோ, ஆத்மாவைக் குறித்தோ

தியானிக்க வேண்டும். அதை தொடருவது 'நான் - நான்' என்ற அதிர்வேயாகும். உள்ளுக்குள் மனதை திருப்பி ஆத்மாவை அடைந்து, ஆத்மாவிலேயே இருத்தல் வேண்டும்.

★ குணங்கள் நிறைந்த சகுண பிரம்மமே 'புருஷன்' என்று அழைக்கப்படும்.

★ ஆத்மாவும் பிரம்மமும் இதய நாளத்தில் நிலைத்து விட்டன; ஆத்மாவே புத்தி (Intellect) ஆகும்.

★ புத்தி மூலமாக ஆத்மாவை அடைவதால் மோக்ஷ நிலை கிட்டும்; அது மூலம் ஆத்மாவில் மூழ்கியிருக்கலாம். ஆத்ம ஞானம் பெற சரீரக் கட்டுப்பாடும், மனக்கட்டுப் பாடும் தேவை. விடுபட்ட ஞானி, ஒரு குழந்தை போல இருப்பான். புத்தி மோக்ஷத்திற்கு வழிகாட்டி ஆகும்.

★ மோக்ஷ நிலையானது பிரம்மத்தை அடைந்த நிலை; அதில் துக்கம் இருக்காது.

★ மோக்ஷ நிலை பிரம்மமே அன்றி வேறு ஒன்றும் இல்லை; அதில் எல்லா விஷயங்களையும் பிரம்மத்தில் பிரம்ம னாகவே காணலாம். முடுக்கிவிடப்பட்ட ஆத்மா, நிரந்தர ஆத்ம நிலையாகும்.

★ அத்வைத மோக்ஷம் கோருவது சுயநலமில்லை. அது ரொம்பவும் மேலானது என்று காஞ்சி பரமாச்சாரியார் கூறியுள்ளார்.

மோக்ஷ நிலை மூன்று வகைப்பட்டது

1. 'ஜீவன் முக்தி நிலை' - இதில் எங்கும் நிறைந்த பிரம்ம நிலை கிடைக்கிறது.
2. 'விதேஹ முக்தி நிலை' - இது மரணத்திற்கு பிறகு சம்பவிக்கிறது.
3. 'கிரம முக்தி நிலை' - பக்தி மார்க்க உபாசகர்களுக்கு தானாகவே ஏற்படும் நிலை.

நான்கு விதமான மோக்ஷ நிலை யாதெனில்,

1. சாலோக்யம் (ஒரே உலகத்தை சார்ந்தது)
2. சாரூப்யம் (ஒரே உருவத்தை கொண்டது)
3. சாமீப்யம் (நெருங்கின நிலை)
4. ஒன்றேயான நிலை.

★ மூன்று விதமான சரீரங்களும் (பூத, சூக்ஷ்ம, காரண) மறைந்த பிறகு மோக்ஷ நிலை கிட்டும்.

★ மாயா அல்லது அறியாமை, பிரம்ம நிலையாக மாறும்போது மோக்ஷம் கிட்டும் என்பது அத்வைதிகளின் கருத்து. காம, குரோத நிலையிலிருந்து விடுபட்டால் மோக்ஷ நிலை கிடைக்கும்.

★ பிரம்மத்துக்கும் ஜீவாத்மாவுக்கும் உள்ள ஒற்றுமை நிலையே மோக்ஷமாகும். பிரம்ம நிலையில் எல்லா செயல்களையும் நிறுத்திவிட்டு, பூரண திருப்தியை அடைய வேண்டும். மோக்ஷ நிலையை அனுசரிக்க 7 கட்டங்களாவன:

★ 1. சுபேச்சா, 2. விசாரம், 3. தனுமனசா, 4. சத்துப்பட்டி, 5. பாதாந்தர பாவனை, 6. ஆசம் சக்தி, 7. துரியாட்ட நிலை.

★ அத்வைத ஞானியானவன் எப்பொழுதும் ஆத்மாவிலேயே நிலைத்திருப்பான். உயர்நிலையிலோ, மரணத்தருவாயிலோ அதே நிலையில் தான் இருப்பான். பேரானந்த நிலையை இங்கேயே அடைகிறான்.

மேலே கண்ட 7 கட்டங்களில்

★ 1 முதல் 4 கட்டங்களை அத்வைதிகள் ஒப்புக் கொள்வார்கள்.

★ 1 முதல் 3 விழிப்பு நிலையையும், 4 கனவு நிலையையும் குறிக்கிறது.

★ எல்லாவித வேத பாடசாலைகளிலும் பொதுவாக ஏற்றுக் கொள்ளும் விஷயங்கள் பல உள்ளன.

★ மோக்ஷ நிலை என்பது 'நானே சரீரம்', 'சரீரமே ஆத்மா' என்ற எண்ணங்கள் இல்லாத நிலை. அதில் ஆசைகள் இருக்காது. மனது விலகியிருக்கும்.

★ பிரம்மம் உணர்வு நிலையில் (Consciousness) உள்ளது. ஆத்ம தியானம் செய்பவருக்கு பிரம்மம் கிட்டுகிறது.

★ பிரம்மத்தை உணர்வுபூர்வமாக எண்ணியவர்க்கு பிரம்மநிலை நிச்சயமாக கிட்டும் நிலை உள்ளது.

★ பிரம்மமானது பேரானந்த நிலையின் ஆதாரம்.

★ எல்லையற்ற பிரம்ம நிலையில் பிரம்மத்தை தவிர வேறு ஒன்றையும் உணர முடியாது.

★ ஆத்ம ஞானத்தினால் மட்டுமே பிரம்ம நிலையை அடைய முடியும். அதனால் மறுபிறப்பிலிருந்தும் விடுதலை கிட்டும்.

★ வேதத்தின் பிரகாரம் மோக்ஷம், கர்ம பக்தி ஞான மார்க்கங்களினால் கிடைக்கிறது. உபநிஷத்துகள் பிரகாரம் ஆத்மாவினால் உந்தப்பட்ட ஞானத்தினாலேயே கிடைக்கும்; அது ஆத்மாவுடன் இணைந்த நிலை.

★ 'ஞானம்' யாதெனில் எண்ணங்களினின்றும் விடுபட்ட நிலையாகும். அது நேரடியான ஆத்ம அனுபவத்தால் கிட்டும் நிலை.

★ ஆத்மாவிற்கு முட்டுக்கட்டை எண்ணங்களே யாகும்.

★ ஆத்ம அனுபவத்தால், எல்லா வேத சம்பந்தப்பட்ட கர்மாக்களும் ஒழிகின்றன.

★ மோக்ஷத்தின் ஒரு முக்ய அம்சமானது, பிரம்மத்தை உணர்வது. ஒரே ஒரு ஆத்மாதான் உள்ளது; ஆத்மாவை தவிர வேறு ஒன்றும் இல்லை. எல்லா செயல்களுக்கும் அனுபவங்களுக்கும் அது ஒரு மாறாத சாக்ஷியாகும். அது எங்கும் நிறைந்த ஒரு வாழ்வு நிலையாகும். எல்லா

வற்றிலும் ஆத்மா என்ற பொது விஷயமாக உள்ளது. 'சித்' என்ற சுத்த சைதன்ய உணர்வாக உள்ளது; உள்ளுக்குள்ளே அனுபவிக்கும் 'நான் - நான்' என்ற அதிர்வாக இருக்கிறது.

★ ஒரு ஞானியின் மரணத்தறுவாயில், அவன் ஆத்மாவுக்கு எங்கும் போகவோ பயணிக்கவோ தேவையில்லை; இது உடனே பிரம்மத்தில் ஐக்கியமாகி விடுகிறது.

மோக்ஷ நிலைக்கு வழிகள் யாதெனில்:

1. ஆசைகள் அற்ற நிலை 2. உணர்வு விஷயங்களில் ஆசை இல்லாத நிலை 3. மனது கட்டுப்பாடுடன் கூடிய அமைதி நிலை 4. எதிர்நிலை விஷயங்களுக்கு சகிப்புத்தன்மை 5. விசேஷ கவனமாக இருத்தல் 6. உபாத்யாயரிடமும் வேத நூல்களிடமும் வைக்கும் நம்பிக்கை.

★ வாழ்நிலை (Existence) என்பது ஆத்மா நிரந்தரமானது எனப்படும் நிலை.

★ 'உணர்வு நிலை' என்பது ஆத்மா என்கிற பொது உணர்வாகும். 'பேரானந்த நிலை' என்றால் வலி போன்றவற்றை தாண்டிய ஒரு பரிசுத்த நிலையாகும்.

★ ஆத்மாவின் நிரந்தரத்தன்மையை உணரும் கட்டமே, மோக்ஷ நிலையாகும். வேத நூல்கள்படி, ஆத்மாவைப் பற்றிய சரியான ஞானமே மோக்ஷம் ஆகும். அதற்கு இயற்கையின் தன்மை, ஆத்ம தியானம் ஆகிய இரண்டும் தேவை.

★ 'எங்கும் நிறைந்திருப்பது ஒரே ஆத்மாவே' என்ற உறுதியான உணர்வே வேண்டும்.

மோக்ஷ நிலை எவ்வாறு கிட்டும் என்றால்,

a நல்ல உணவு இல்லாத நிலை

b நல்ல உணர்வு இல்லாத நிலை

c நிலைத்த ஞாபக சக்தி

★ மோக்ஷ நிலை எவ்வாறு கிட்டும் என்றால் எல்லாவித கர்மாக்களினின்றும் விடுபட்ட நிலையிலேதான் சாத்யம்.

★ ஒரு ஞானியானவன் தன்னையும், தன் மனதையும், இந்திரியங்களையும் நிஜமானவை அல்ல என்று அறிவான்; எல்லாவற்றையும் ஆத்மாவாக காண்பான்; சகிப்புத்தன்மை, அடக்கமான நிலை என்ற நல்ல குணங்களை வளர்த்துக் கொள்வான்.

★ உண்மையான விடுபடும் நிலை என்பது உள்ளே நடக்கும் ஒருமுறையாகும். மோக்ஷத்திற்கு ஒரே ஒரு வழிதான். அது ஆத்ம விசாரணையாகும்.

★ முக்திக்காக ஏங்குபவன் இந்த வாழ்வினிலேயே முக்தியை அடைகிறான்; அவனை ஜீவன் முக்தன் என்று அழைப்பார்கள்.

★ அவனுக்கு சரீரத்தை பற்றியோ, மனதைப்பற்றியோ உணர்வு இல்லை; ஆனால் எல்லாம் பிரம்மமே என்ற உறுதி உள்ளது. அதிலும் நானே பிரம்மம் என்றும், சுத்த சைதன்ய உணர்வாவேன் என்றும் நிச்சயமாக உணர்வான்.

★ ஸ்ரீகௌடபாதரும் ஆதிசங்கரரும் கூறியபடி, முக்தி நிலை ஆத்ம விசாரத்தினாலேயே கிட்டுகிறது என்பது நிச்சயமான கூற்றாகும்.

★ ஆத்மாவானது அனாத்ம நிலையை தாண்டி இருக்கிறது.

1. ஆத்ம கட்டுப்பாடு, 2. தர்ம கைங்கர்யங்கள், 3. பிறரிடம் கருணையும் அன்பும் காட்டுதல் என்ற மூன்று விஷயங்களும் முக்தி நிலை அடைய தேவையானவை. ஸ்ரீ ஆதி சங்கரர் பிரகாரம் முக்தி நிலை எனப்படுவது 'அழியாதது, மாறாதது, தானாக இருந்து கொண்டு எங்கும் நிறைந்தது, அதனுள்ளேயே திருப்தி அடைந்தது, சரீரமற்றது, சுயம் பிரகாசமானது, பாப புண்ணியங்களினால் பாதிக்கப் படாதது.'

★ வாழ்க்கையில் நம் சரீரமே ஆத்மா என்ற எண்ணத்தை அழித்துவிட்டு, நான் என்ற அகங்காரத்தையும் விட்டு விட வேண்டும்.

★ ஆத்மனில் திளைத்திருப்பதே ஒரு ஞானியின் உண்மையான அனுபவம் ஆகும். நிரந்தர பேரானந்த நிலை ஆத்மாவில்தான் கிட்டும். அத்வைத மோக்ஷநிலை என்பது மாறுதல்கள் அற்ற நிரந்தர நிலையேயாகும்.

★ அத்வைதிகளின் இஷ்ட தேவதைகள் அவர்களை முக்தி நிலைக்கு அழைத்துச் செல்லும். பல ரகங்களில், ஒரே நிலையின் ஞானமே முக்திநிலையாகும்.

★ பிரம்ம ஞானம் என்ற பேரானந்த (Bliss) நிலைக்கு போகும் வழியில் கீழ்த்தர ஆசைகள், கஷ்டங்கள், பொறாமை முதலியன தடைகளாக இருக்கின்றன.

---

15. மஹா வாக்கியங்கள்

★ மஹா வாக்கியங்கள் எனப்படுபவை நான்கு வேதங்களில் நான்கு விதமாக சொல்லப்பட்ட ஒரே கருத்துள்ள வாக்கியங்கள். சந்நியாச ஆச்ரமத்தில் நுழைவு கட்டத்தில் குருவால் சிஷ்யனுக்கு உபதேசிக்கப்படும் மஹா மந்திரங்களான அவை, உபநிஷத்துக்களிலிருந்து எடுக்கப்பட்டவை.

1. 'பிரக்ஞானம் பிரம்மம்' என்றால் பிரம்மமானது சுத்த உணர்வு நிலையாகும். என்றும் ஒன்றேயாக இருக்கும் ஒன்றேயான நிஜமான நிலையை (Reality) குறிக்கும். அது ஆத்ரேய உபநிஷத்திலிருந்து எடுக்கப் பட்டது. உணர்வு பூர்வமான நிஜத்தன்மை என்று அர்த்தம் கொண்டது.

2. 'தத்வமசி' என்றால் அதுவாக நீ இருக்கிறாய் என்று அர்த்தம். இது குருவினால் சிஷ்யனுக்கு உபதேச வாக்யமாக சொல்லப்படுகிறது. பிரம்ம ஆத்ம ஐக்யத்தை குறிக்கிறது. சாந்தோக்ய உபநிஷத்திலிருந்து எடுக்கப் பட்டது. இது 'நான் யார்' என்ற கேள்விக்கு பதில் ஆகும்; அதாவது 'நான்' என்பது அதீத சைதன்யம் என்ற உணர்வு ஆகும்.

3. 'அயம் ஆத்மா பிரம்மம்' என்றால் ஆத்மாவே பிரம்மம் ஆகும் என்று அர்த்தம். இது ஒரு அனுபவ வாக்கியம். சிஷ்யனால் சொல்லப்படுகிறது. இது மாண்டூக்ய உபநிஷத்தில் வருகிறது.

4. 'அஹம் பிரம்மம் அஸ்மி' - இதுவும் ஒரு அனுபவ வாக்யம். ஆத்ம அனுபவம் பெற்ற சிஷ்யனால்

கூறப்படுகிறது. உன்னில் உள்ள உணர்வு பிரம்மத்தின் மொத்த உணர்வுக்கு ஒப்பாகும். இது பிரஹதாரண்ய உபநிஷத்திலிருந்து எடுக்கப்பட்டது.

★ மேற்கண்ட மஹா வாக்கியங்களின் முக்கிய அம்சமாவது - பெயர்களும் உருவங்களும் பிரம்மத்தின் பிரதிபலிப்பேயாகும்; முக்தி நிலையில் ஒரே ஒரு உண்மை நிலைதான் இருக்கும்.

★ நடைமுறையில், மஹா வாக்கியங்களை திரும்ப திரும்ப கூறவேண்டும்; அவைகளை தியானிக்க வேண்டும். பிறகு துரிய நிலையான ஆத்ம பிரம்ம நிலைக்கு வரவேண்டும். 'பிரக்ஞானம் பிரம்மம்' என்பது,

1. பிரத்யக்ஷ ஞானம் (உண்மையானது)

2. ஞானத்தினால் பிரம்மத்தை அடையலாம் என்று அர்த்தம் அல்ல.

3. ஒருவனுக்கு பிரம்ம அனுபவம் தேவை

4. எண்ணமற்ற அதீத சைதன்ய நிலை என்பது நிரந்தர நிலையும் பேரானந்த நிலையும் கலந்த விழிப்புணர்வு.

★ ஞானிகள் பிரம்மானந்த நிலையை ஆத்ம விசாரணை மூலமாகவும், மஹா வாக்கியங்கள் மூலமாகவும் அனுபவித்துள்ளனர்.

★ 'நானே பிரம்மம்' என்னும் உணர்வு ஆத்ம தியானத்திலேயே திளைத்தால், 'தத்', 'த்வம்' என்பதற்கு அர்த்தம் விளங்கும்; இதனாலேயே ஆத்ம ஞானமானது அசைக்க முடியாத நிலையில் உண்டாகும். ஆதலால் முடிவாக 'நானே பிரம்மம்' என்ற உணர்விலே இருந்தால் நமக்கு பிரம்ம உணர்வு உண்டாகும். இதுவே வேதாந்தத்தின் கடைசி எல்லை.

மஹா வாக்யங்களின் உட்பொருளான ஆத்ம - பிரம்ம ஐக்கிய நிலையை மனதில் நிலை நிறுத்திக் கொண்டு, பிரம்ம தியானத்தில் ஆழ்ந்தால் பிரம்ம ஞானம் கிட்டும்.

★ ஆதலால் மஹா வாக்கியங்களை தினமும் அடிக்கடி மனதில் ஆராய்வு செய்தல் அவசியம்; அனுதினமும் மஹா வாக்கியங்களை திரும்ப திரும்ப சொல்லி, தியானம் செய்தல் அவசியம். மஹாவாக்யங்களில் மிகவும் பிரசித்தி பெற்றது 'தத்வமசி' ஆகும். அதுவே அத்வைதத்தின் குறிக்கோள். இந்த ஒரு மஹாவாக்யம் மற்ற மூன்று மஹா வாக்கியங்களையும் எழச் செய்கிறது. 'தத்' என்றால் சைதன்யத்தின் அடையாளம். இது கடவுளின் பேராண்மைக்கு உதாரணம். 'த்வம்' என்பது ஜீவாத்மாவின் உணர்வுக்கு சமமானது.

★ 'அஹம் பிரம்மம்' பிரம்மத்தை நேரடியாக வெளிப் படுத்துகிறது; இதில் பிரம்மமானது சகுண பிரம்மத்திலிருந்து (கடவுள் உருவம், குணம்) வித்யாச மானதல்ல. கடவுள்களின் உபாதிகள் கட்டுப்படுத்தும் தன்மைகளை நீக்கி பார்த்தால் அவைகள் நிர்குண பிரம்மத்தின் பல்வேறு அம்சங்கள் என்று தெரியும். 'தத்வமசி'யின் உண்மை அர்த்தம் யாதெனில், அது ஒரு நிஜமான பூரணமும் ஒன்றும் ஆகிய ஒரு தத்துவமே ஆகும்.

'தத்' என்பதற்கு அர்த்தம் பூரண உணர்வு (எண்ணங்களற்ற நிலை) ஆகும். 'த்வம்' என்றால் ஒருவன் அதை அறிந்து தன்னை எல்லாம் கடந்த பேரானந்த நிலையாகவும் அறிகிறான்.

★ 'தத்' என்பது உருவம், பெயர் இவற்றை குறிக்கும்; அது பிரளய காலத்தில் பிரம்மத்துக்குள் அடங்கிவிடும். சர்வ உலகத்தில் அழிவு நிலையே ஆகும். ஆத்ம தியானமே எல்லாவித தியானங்களிலும் சிறந்தது.

மஹாவாக்யங்களின் உள் அர்த்தம் யாதெனில் உன் உள் உணர்வும் தன்மையும் பிரம்மமும் ஒன்றே யாகும் என்பதுதான். 'அஸி' என்றால் ஆத்ம பிரம்ம ஐக்கியத்தை குறிக்கும். 'த்வம்' என்பது ஜீவாத்மாவை குறிக்கும்.

★ 'அயம் ஆத்மா பிரம்மம்' (எல்லாம் ஆத்மாவே) என்பது அகில உலகத்தினும் பிரம்மமே ஆதார சக்தி என்று அர்த்தம்.

★ சத்யம் (உண்மை) என்பது மூன்று வகைப்படும். 1. வியாவஹாரிக சத்யம், 2. பிராதிபாசிக சத்யம், 3. பாரமார்த்திக சத்யம். ஆத்மாவே பூரண பிரம்ம நிலை என்று உணரும்போது, முதல் இரண்டும் மறைந்துவிடும், மூன்றாவதே பிரம்ம நிலையாகும்.

★ 'தத்வமசி'யின் உள்ளடங்கிய (Implied) அர்த்தமானது சுத்த உணர்வே (Pure Consciousness) ஆகும்; அதில் எண்ணங்களே இருக்காது. ஆதலால்தான் ஜீவாத்மாவும், பரமாத்மாவும் ஒன்றேதான் என்ற நிலை புரிகிறது. மஹாவாக்யங்களின் குறிக்கோள் யாதெனில் அது கர்மாவில் ஆரம்பித்து, ஆத்ம பிரம்மம் (தத் - த்வம்) என்ற நிலையில் முடிகிறது. தத்வமசியில் ஜீவனின் தனித் தன்மை கிடையாது. அதில் மனதானது ஆத்மாவில் கரைந்து விடுகிறது.

மஹாவாக்யங்கள் ஜீவாத்மாவும் பரமாத்மாவும் கலந்த ஒரு ஆன்மிக நிலையை குறிக்கின்றன.

★ முழு அர்த்தமாக மஹாவாக்யங்கள், செயல்களின் விளைவுகளுக்கும், அவைகளின் காரணங்களுக்கும் வித்யாசமில்லாத நிலைகளை சொல்கிறது. ஆனால் உலகங்களின் உண்மை ஆதார நிலையான பிரம்ம ஆத்ம ஐக்கிய நிலையை ஆதாரமாக கொண்டது.

★ 'தத்வமசி'யில் 'தத்' என்பது தொலை விஷயங்களை பற்றிய உணர்வை குறிக்கும். 'த்வம்' என்பது பக்கத்தில் இருக்கும் விஷயத்தை பற்றிய உணர்வை குறிக்கும். முடிவில், மனதை சுத்தப்படுத்த மஹா வாக்கியத்தில் ஒரே ஒரு எழுத்தை மட்டும் மனதில் வைத்து தியானம் செய்யவும். உதாரணமாக 'அஸ்மி' என்று தியானிக்கவும். அந்த 'அஸ்மி' என்ற ஒரெழுத்து மந்திரத்தை சகுணப்

பிரம்மங்களில் உங்களுக்கு இஷ்ட தெய்வத்தின் மூலமாகவும், அதனுடனும் சேர்ந்து தியானம் செய்யவும். அப்படிச் செய்தால் உருவமற்ற நிர்க்குண பிரம்மத்தை மனது அடையும்.

★ மஹாவாக்கியங்கள் இருவகை ஞானத்தை தருகிறது.

1. பிரம்மத்தை ஆத்மா என்று கருதுவதால், ''நான்'' சரீரம் என்கிற தவறான கருத்தை ஒழித்துவிடும்.

2. பிரம்மமானது ஒரு தொலைதூர, கையில் பிடி படாத, மனதில் எண்ணி தியானிக்க முடியாத, ஒன்று என்ற தவறான கருத்தை நீக்கிவிடும்.

★ மஹாவாக்கியங்கள் நமக்கு கற்றுக் கொடுப்பது யாதெனில் ஆத்மாவும், பிரம்மமும் ஒன்றே. அது சைதன்ய உணர்வாக பரிமளிக்கும் என்பதே. ஒவ்வொரு மஹாவாக்கியமும் கூறுவது யாதெனில் தன்னுள்ளுணர்வும், உலகளாவிய உணர்வும் ஒன்றே. அது இரண்டற்ற பிரம்ம நிலை, சுத்த சைதன்ய உணர்வாக இருக்கிறது.

★ 'தத்' என்ற வார்த்தை வகுக்கப்படாத, பிரிக்கப்பட முடியாத, எங்கும் நிறைந்த ஒன்றேயான பிரம்மத்தை குறிக்கும். 'த்வம்' என்ற வார்த்தை உள்ளுணர்வாக இருக்கும். ஜீவாத்மாவை குறிக்கிறது. 'அசி' என்ற வார்த்தையும் 'தத்', 'த்வம்' இவைகளிடையேயுள்ள பிணைப்பை குறிக்கும்.

★ 'அஹம் அஸ்மி' என்பது ஒரு தெரியப்படும் நிலை அல்ல; அது இருக்கும் நிலையை குறிக்கும்; அது வேதாந்தத்தில் சொல்லப்படும் விஷயமல்ல; வேதாந்தத்தில் சொல்லப்படும் விஷயமானது 'நான் என்ன' ('What am I') என்பதே.

★ எனக்கு தெரிந்தது 'நான் இருக்கிறேன்' என்பது உணர்வுநிலை என்பதே. அந்த உணர்வே பிரம்மமாகும் என்று எனக்கு தெரியாது.

★ மஹாவாக்கியங்களை கடைசி (ultimate) கட்டமாகவும் அனுபவபூர்வமாகவும் கடைப்பிடிப்பதின் மூலமாக அறிய முடியும்.

★ முடிவில் அறிய வேண்டியது 'பிரம்மம்' என்பது ஜீவாத்மாவாகிய 'நான்' என்ற எனக்கும், அகில உலகிற்கும் காரணகர்த்தா. அது உலகின் படைப்பிற்கு முன்னதாக ஒன்றேயான இரண்டற்ற வேறுபாடுகள் இல்லாத நிலையாக இருந்தது.

★ 'நான்' என்கிற ஜீவாத்மா உணர்வு நிலையில், எல்லாவிதமான சூழ்நிலைகளிலும், முக்கிய அம்சமாக விளங்குபவன்.

★ 'பிரம்மம்' என்பது செயல்கள் அற்றதும் சும்மா கிடப்பதும் இல்லாத ஒன்று.

★ 'ஞானம்' என்றால் அறிபவனுள் இருக்கும் அறிவு; அது எல்லையில்லாதது; 'அனந்தம்' என்ற சொல் அந்த தடையை நீக்கும். 'சத்யம்' என்பது 'அஸ்மி' என்கிற உணரும் தன்மை (awareness). அந்த உணர்வானது மாறாத தன்மை உடையது; காலத்திற்கு கட்டுப்பட்டதும் அல்ல அது. 'அனந்தமாகவும்' ஞானமாகவும் இருப்பதால் சத்யநிலை உணர்வுள்ள ஜீவன் முழுதாகவே 'சத்ய' நிலையில் இருக்கிறான். அதுவே உன்னுள்ளும் என்னுள்ளும் இருக்கும் 'ஞான' நிலை. அந்த ஞானத்தின் ஒரே ஒரு மூலம் உணர்வே யாகும். அதனாலேயே அதற்கு 'ஆத்மா' என்ற பெயர்; 'ஆத்மா' எனப்படுவது யாதெனில், அறிபவன், அறியப்படும் வஸ்து, அதைப்பற்றி அறிவு - இவை மூன்றிலும் ஆக்ரமித்து நிற்பது. இவையெல்லாம் சேர்ந்த நிலையே 'சத்யம் / ஞானம் / அனந்தம்.

★ ஜீவனுக்கும் ஈஸ்வரனுக்கும் பொதுவான அம்சமாவது 'சத்யம்' (அஸ்மி); அவைகளுள் வித்யாசமான அம்சம் நாம ரூபத்தினாலேயே 'தத்வமசி' செயலாற்ற

தன்மையில் முடிகிறது. 'த்வம்' என்பது எண்ணங்களற்ற நிலை. தெரியும் நிலையிலிருந்து 'தத்'திற்கும் 'த்வம்'மிற்கும் ஒற்றுமை இருக்கிறது. ஸ்ரீ ரமண மகரிஷியின் கேள்வி 'நான் யார்' அனுபவபூர்ணமாக நானே பிரம்மம் என்ற பதிலில் முடிகிறது.

★ 'அஸ்மி' என்ற வார்த்தை எல்லா எண்ணங்களையும் வெளிச்சமிட்டு காண்பிக்கிறது. அது தானாகவே நிற்கிறது; அது என்னைப்பற்றிய, உருவமற்ற, தடங்கலற்ற (free) உணர்வு ஆகும்.

'அஹம் பிரம்மோஸ்மி' தானாகவே வரும் ஒரு அனுபவமாகும்.

★ பிரம்ம பேரானந்த நிலை பரிணமிக்கும் சமயம், 'நான் - நான் - நான்' என்ற அதிர்வாக வருகிறது. அதற்கு வேத புத்தகங்கள், தியானம் முதலியன தேவையில்லை.

★ ஆதிசங்கரர் மோக்ஷத்தை இங்ஙனம் விவரிக்கிறார் - 'அழிவில்லாதது, மாறுதல்களற்றது, எங்கும் நிறைந்தது, தானியங்கியாக செயல்படுகிறது. உருவமற்ற, வெளிச்சம் தரும், சுயம் பிரகாசமானது; பாப, புண்ணியங்களால் பாதிக்கப்படாதது.' ஆக 'தத்வமசி' என்றால் ஆத்மனுக்கும் பிரம்மனுக்கும் இடையே உள்ள பேதங்களற்ற ஒற்றுமைத் தன்மையாகும். ஆத்ம ஞானத்தின் ஒரே ஒரு விளைவானது மோக்ஷத்தை அடைவதற்குள்ள தடைகளை நீக்குவதே.

★ மோக்ஷநிலை என்பது நம்முள் இருந்து கொண்டு, அதை நாம் உணர்வதற்காக காத்திருக்கும் ஆத்மா / பிரம்மம் ஆகும்.

★ 'தத்வமசி' விளக்குவது யாதெனில், பிரம்மம் என்பது சத் சித் ஆனந்தம் என்கிற பூரண நிலை. மோக்ஷ நிலையாவது யாதெனில் அழிவற்ற சம்சார சாகரம் என்ற நிலையையும் கடந்த ஒன்று; அது ஞானத்தின் பலன் மட்டும் அல்ல.

நடைமுறையில் மோக்ஷம் நிலை பாவ ரூபமாக (Bhava) இருக்கிறது. மனதில் எண்ணங்களே இல்லாத சுத்த சைதன்ய நிலையே ஆகும்.

★ மஹாவாக்ய ஆராய்ச்சியின் பலன்கள்

a அறியாமை அழிகிறது

b பாபங்கள், ஆசைகள், சுயநலம், அனைத்து துக்கங்களும் மறைந்து விடுகின்றன.

★ மஹாவாக்கியத்தின் மையக் கருத்து யாதெனில், ''ஜீவன் ஆத்மா தவிர வேறில்லை; அது இரண்டற்ற ஒரே உணர்வு நிலை யாகும்.''

'அத்வைதம்' என்றால் எல்லையற்ற ஒரு உணர்வு என்பது.

★ 'இப்பொழுது' என்பது ஆத்மாவின் அழியா நிலையை குறிக்கிறது.

★ 'அஹம் பிரம்மோஸ்மி' என்பதின் அர்த்தமாவது 'பிரம்மம்' எல்லோருக்கும் உள்ள இரண்டற்ற ஒரே ஆத்மாவாக விளங்குகிறது. முக்திநிலையில் நானோ அவைகளோ இல்லை; அதில் உள்ளது 'அஹம் அஸ்மி' (நான் என்ற) நிலையில் உள்ள சுத்த சைதன்ய உணர்வே.

★ 'நிர்விகல்ப சமாதி' நிலை யாதெனில் ஆத்மாவில் குறியற்றதாக (Concentration) பிரம்மனை பிரம்மனாகவே பார்க்கும் ஒரு அகில உலக நிலை ஆகும். அதில் காலத்தையும் நேரத்தையும் கடந்துவிட்ட ஞானமும் அனுபவமும் கலந்திருக்கும். 'அனாத்மா' (non - self) என்பது சரீரம், மனது இந்திரியங்கள், கர்வம், வெளி சமாசாரங்களில் ஆனந்தம், சகல உலகங்களும் - இவற்றின் கலவையானதும் மாயையை உள்ளடக்கியதும் என்ற நிலையே. அத்வைத கருத்து யாதெனில் 'முக்தி நிலைக்கு நேரடியான ஒரே வழி ஞான / ஆத்ம மார்க்கமே ஆகும்; அதற்கு ஆசைகளற்ற புத்திதேவை.' ஆக, 'அஹம் பிரம்ம' நிலை என்பது ஆத்ம பிரம்ம

ஐக்கிய நிலையே. 'இயற்கை நிலை'யில் எண்ணங்களே இருக்காது; அது 'சமாதி' நிலையிலிருந்து வித்யாசப் பட்டது. முக்தி நிலை என்பது நம்முடைய இயற்கை நிலையேயன்றி வேறு ஒன்றும் இல்லை.

★ 'தத்' என்பது பிரிக்க முடியாத நிர்குண பிரம்மம் ஆகும்.

★ 'த்வம்' என்பது உள்ளடங்கிய ஆத்மா.

★ 'அஸி' என்பது மேற்சொன்ன இரண்டின் ஒற்றுமை நிலையாகும்.

★ 'பிரக்ஞானம் பிரம்மம்' என்ற மஹா வாக்யத்தில், பிரக்ஞானம் என்பது நடைமுறையில் ஆத்ம உணர்வுள்ள ஜீவனே ஆகும்.

★ ஆழ்நிலை தூக்க நிலையில் உள்ளதுபோல் இரு. ஆத்மாவை துணைகொண்டு எங்கும் பிரம்மம் ஒன்றையே காணும் நிலையில் இருந்திடு.

★ இந்திரியங்களை அடக்கு. நேசித்தல் / வெறுத்தல் முதலிய உணர்ச்சிகளை அழித்துவிட்டு, உணர்வுகளை கட்டுப்படுத்து. ஆத்மாவின் உண்மை நிலைக்குள் விசாரணை செய்து, 'நான் பரந்து நிற்கிற எல்லை யில்லாதது' என்ற நிச்சயத்துடன் இரு.

★ கடவுளிடம் ஒன்றையும் வேண்டாமல் அவரிடமே உன் மனது, செயல்கள் யாவற்றையும் சரணாகதி செய்துவிடு.

★ முடிவாக 'பிரம்மம்' என்பது 'நான்' என்ற உணர்வுக்கும் அகில உலகத்திற்கும் காரண பூதம்; அது படைப்புக் காலத்திற்கு முன்பாக 'சத்' (வாழ்வு நிலை) (existence) என்ற ஒன்றேயான நிலையாகும். பக்தி உபாசன யோகத்தில், கடவுளை அடைய 8 வழிகள் சொல்லப் படுகின்றன.

1. 'இயமம்' (மனதை அடக்குதல் - இது அஹிம்சை, சத்யம், பிரம்மசரியம் என்பதை கொண்டது)

2. 'நியமம்' (நல்வழிப்படுத்தும் ஆன்மிக முறைகள்)
3. 'ஆசனம்' - உட்காரும் நிலை - இதில் உடம்பு நேராக இருக்கும்.
4. சுவாசத்தை அடக்குதல் 'பிராணாயாமம்.'
5. 'பிரத்யா ஹாரம்' - மனதை வெளி விஷயங்களிலிருந்து விடுவித்தல் (விடுத்தல்)
6. ஒரே நிலையில் கவனம் இருத்தல் (Concentration).
7. 'தியானம்' (மனம்)
8. 'சமாதி' - முழுதும் மூழ்கியநிலை

★ ஆக ஜீவனும் பிரம்மமும் ஒன்றேயாகும். கடை நிலை பிரம்மமே ஆனாலும், வியாவஹார சத்ய நிலையில், அது கடவுளாக (ஈஸ்வரனாக) மாறுகிறது. ஈஸ்வரனுக்கு பிரம்மம் வணக்கம் செலுத்துகிறது ஓம் என்ற வகையில்.

★ 'ஓம்' என்பது எல்லா வேதங்களுக்கும் பொதுவானது; இதில்

★ 'அ' என்ற எழுத்து புத்திசாலித்தனத்தையும்

★ 'உ' என்ற எழுத்து ஈஸ்வரனையும்

★ 'ம்' என்ற எழுத்து பிரம்மனையும் குறிக்கும்

★ 'ஓம்' என்ற எழுத்து சக்தியை குறிக்கும். அதை மூன்று தடவை சொன்னால், மூன்றுவிதமாக இருக்கும் சகுண பிரம்மனையும், ஒரே விதமாக சொன்னால் நிர்க்குண பிரம்மத்தையும் குறிக்கும்.

★ ஒன்றேயான 'ஓம்' என்பது பிரம்மமே.

★ எல்லாமே பிரம்மத்துக்குள் இருக்கிறது.

★ ஆதலால் 'அதுவே எல்லாம்; பிரம்மத்தை தவிர வேறு ஒன்றும் இல்லை' என்ற தியானத்தில் இரு.

★ ஓம் என்ற எழுத்தில் 'அ' என்பது உருவமற்ற புத்தியாக விளங்கும் உள்ளடங்கிய ஆத்மாவையும்,

★ 'உ' என்பது வெளியே தெரியும் ஆத்மாவான சகுண பிரம்மத்தின் சரீரத்தையும்,

★ 'ம்' என்பது பொருளையும் ஆத்மாவையும் இணைக்கும் நிரந்தர சாக்ஷியையும் குறிக்கின்றன.

★ 'ஓம்' என்பது முதலாவதாக காட்டிக் கொள்ளும் வெளியே தெரிகிற ஒன்று; அது மூன்று வகைப்பட்ட வெளிப்படும் தன்மை. மூன்று சரீரங்கள், மூன்று குணங்கள் ஆவன.

★ 'ஓம்' வெளியே தெரியாத பூரண பிரம்ம நிலையை குறிக்கின்றது; அதில் தீவிர கவனம் செலுத்தி அதை வாழ்வின் கடைக்கோளாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

★ 'ஓம்' என்பதை உச்சரிக்கவேண்டியது கட்டாயமானது அல்ல; விரும்பினால் சொல்லிக் கொள்ளலாம்.

★ 'ஓம்' தியானத்தை பிரம்ம அறிவாலும் பிரம்மனிடத்தில் சிரத்தை வைத்தும் செய்யலாம்; அது தியான நிலைப் பட்ட 'துரியா' என்கிற நான்காவது நிலை. அதில் எல்லா உருவங்களும், சப்தங்களும் அடங்கியிருக்கின்றன.

★ 'ஓம்' என்பது வித்தியாசமற்ற அகண்ட நிலையில் உள்ள பிரம்மம் ஆகும்.

★ விழித்த நிலை, ஆழ்ந்த தூக்க நிலை, கனவு நிலை - இந்த மூன்று நிலைகளுக்கும் மேலே உள்ள, நான்காவது நிலையான 'துரியா'வில் அசைவற்ற மௌனத்தில் இருக்கும் நிலையாகும்; அதை ஆத்மாவை உணரும் 'அமாத்ரா' நிலை என்று கூறுவர்.

★ 'ஓம்' என்பது உலகம் உண்டாவதற்கு முன்னால் கண்ணுக்கு தெரியாததாக இருந்தது. ஆனால் இப்பொழுது, ஆத்மாவானது நாம (பெயர்) உருவம் (ரூபம்) என்பதுடன் சம்பந்தப்பட்டிருக்கிறது.

★ ஓம்காரத்திற்கு உத்கீதையில் 'உத்கீதா' என்று பெயர். 'ஓம்' என்பது காணமுடியாத நிலை கொண்ட கடவுள் ஆகும் - அது ஒரு வார்த்தை அல்ல; அது கடவுளே ஆகும்.

முண்டக உபநிஷத்தில் ஓம் என்பதற்கு ஒரு தனிப்பட்ட தியான நிலை சொல்லப்பட்டுள்ளது.

பழக்க நிலை (Practice)

A ஆன்மிக முறைகள் என்றால் மனதையும் வாக்கையும் இணைத்து கடவுளை தியானிக்க வேண்டும்.

B ஆத்மாவை பிரம்மமாகவே உணர்ந்து, ஆராய்ந்து, தியானிக்க வேண்டும்.

C கடைநிலை உண்மை யாதெனில் ஒன்றே (unity) யாகும்.

★ எல்லாவற்றையும் கடவுளிடம் கரைத்து விட்டால், உண்மையான 'நான்' என்கிற ஜீவாத்மா வெளிப்படும்.

★ எல்லாவிதமான வித்தியாச தன்மைகளும் நீங்க, எல்லா வற்றையும் ஒன்றேயான பிரம்மத்தில் ஒன்றுபடுத்த வேண்டும்.

★ ஆத்மா - பிரம்மத்தில் ஆழ்ந்திருந்தால் ஒருவன் கர்ம வினைகளை ஒடுக்கி விடுவான். செயல்முறைகள் யாவற்றிலும் வித்தியாசங்கள் இருக்கும்; அந்த வித்யாச நிலைகளில் எல்லாம் இரண்டற்ற ஒன்றே என்ற நிலையை (Bhava) ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். எண்ணமும் ஒரு செயலே; ஆதலால் அந்த நிலையில் மனதை சுத்தப்படுத்தி, அதன்பிறகு அத்வைத நிலையை அனுபவிக்கலாம்.

★ எப்பொழுதும் பராசக்தியான அம்பாளை உன்னை அத்வைத மார்க்கத்திற்கு கொண்டு செல்ல பிரார்த்தித்துக் கொள்.

★ ஆத்ம விசாரம் செய்து, கடைசியில் ஆத்மாவில் இருந்துவிடு.

★ நான் அனாத்மா அல்ல (ஆத்மாதான்) என்று உணர, 'நேதி - நேதி' (இது அல்ல, இது அல்ல) என்று யாவற்றையும் விலக்கிவிட பழகுங்கள். (மேற்கண்டவாறு விலக்க வேண்டியது பயம், பசி, கோபம், பொறாமை என்னும்

நிலைகளாவன). 'நான்' என்ற அஹங்காரம் அழிய அது உன் உடம்பு அல்ல, பிரேத சரீரமே என்று எண்ணினால், உன் சரீரத்தை விலகிப்போக முடியும். அத்வைதப் பள்ளியில் முதலான கருத்து யாதெனில், நம்முடைய முதல் எண்ணமாகிய 'நான்' என்பதை கடந்தால்தான் பரமாத்மாவை தேடுதல் நிற்கும்.

★ மனதை ஒரு நிலைப்படுத்த உணவிற்கு பிச்சை எடு; வானத்தின் கீழ் இரு, எண்ணத்திலிருந்து விடுபடு, மயானத்திலோ, காட்டிலோ உறங்கு, தனியாகத் திரி, எந்த யோகத்தை பயில்கிறாயோ, அதிலேயே உறுதியாக நில் - இவையாவும் பர்த்ருஹரியின் 'வைராக்ய சதகம்' என்ற நூலில் கண்டிருக்கிறது.

★ அகங்காரத்தை விட்டுவிட்டு, பக்தி உணர்வில் திளைத்து, கடைசியில் உருவற்ற, ஒன்றேயான ஆத்ம ஸ்வரூபத்தை அடைந்துவிடு.

★ கடைநிலையாக மனது என்பது அதன் ஆதார நிலைக்கு வெளியே, இல்லை எனக்கொள். ஆத்மாவில் திளைத்திரு; உலகத்தை நிதானமாகப் பார்; ஆத்மாவை அறிய நல்ல நடத்தை, சுத்தத் தன்மை, மேலான விருப்பங்கள், கடவுளிடம் பக்தி, இவை யாவும் தேவை. ஆத்மாவை தேடுபவன் ஆத்மனே யாவன்; அது வாழ்நிலை உணர்வு பேரானந்த நிலை என்பதாக இருக்கிறது. முதலில் 'நான்' என்கிற உன் முதல் எண்ணத்தின் ஆதார நிலையை கண்டுபிடி. இதில் எல்லா எண்ணங்களும் போய்விடும்; கடைசியில் 'நான்' என்ற முதல் எண்ணமும் போய்விடும்; பிறகு ஆத்மா உன்னை தன் வசப்படுத்திக் கொள்ளும்; உன் மனதை அமைதியில் நிலை நிறுத்த ஆத்மாவை ஆத்ம தியான நிலையில் நினைத்திரு. வெளியில் செயல்புரிபவனாகவும், உள்ளுக்குள் செயல்கள் அற்றவனாகவும் இரு. உள்ளிருக்கும் ஆசைகளை எல்லாம் வெளியேற்றிவிடு.

ஆத்மாவில் 'நானே சுத்த சைதன்ய நிலை' என்ற நிலையில் நிலைத்திரு.

★ ஆதி சங்கரர் சொன்னதாவது 'உன் அஹங்காரத்தை ஆத்ம தியானத்தின் மூலம் அழித்துவிடு.' நான் சரீரமல்ல, பிரம்மமே என்ற தீர்மானமான எண்ணங்களற்ற நிலையில் இருந்திரு. உணவை மருந்தாக எண்ணி உன் பசியை தணித்திடு; எதையும் பொருட்படுத்தாமல் சட்டை செய்யாத நிலையில் இரு; இரட்டையாக வரும், உஷ்ணம் / குளிர் என்பதினால் பாதிக்கப்படாதே. உன் பேச்சை குறைத்துக்கொள். மௌனமாக ஆத்ம தியானத்தில் நிலைத்திரு.

★ உன் பாபங்களை போக்க மனதில் 'ஹர ஹர சங்கர ஜய ஜய சங்கர' என்று கூறிக்கொண்டிரு. ஒரு குருவைக் கொண்டு, பிரம்மத்தையும் சாஸ்திரங்களைப் பற்றியும் அறியவும்; கடைசியில் மனதை பிரம்மத்தில் ஆழ்த்திடு; முதலில் பிரம்மத்தைப்பற்றி அறி; இரண்டாவதாக அதில் கவனம் செலுத்து; கடைசியில் பிரம்மமாகவே இருந்துவிடு.

★ வாழ்நிலை / உணர்வு நிலையை உயிரின் ஆதார சக்தியாக அறிந்து, மனதையும், வாழ்க்கை சக்திகளையும் ஆத்மாவில் வைத்து அதற்குள் போ.

★ 4 மஹா வாக்கியங்களுக்கும் மேலான மஹாவாக்ய மானது 'அம்பாள் - பவானித்தாய் நீயே' (Bhavani - Tvam). எல்லா செயல்பாடுகளிலும் நீ ஆத்மாவின் கருவியே என்று அறி.

★ அறியாமை, நிச்சயம் இல்லாத நிலை, தவறாக அறிதல் யாவற்றையும் விட்டுவிட்டு, ஆத்மாவிலேயே கிட. ஸ்ரேஷ்டமான முறை யாதெனில், கடவுளை 'நான்' (ஆத்மா) என்று அறிந்து, மனதை ஆத்மாவாகிய ஹிருதயத்தில் மூழ்கடி.

★ நடைமுறையாலும், எதிலும் பற்று வைக்காமலும் ஆத்மாவில் திளைத்திரு.

★ 'நான் பிரம்மமே' என்ற நிச்சய நிலையில் இரு; பிரார்த்தனை முதலியவைகளை விட்டுவிட்டு, இந்திரியங்களை உன் வசப்படுத்தி, ஆத்மாவை எல்லையற்ற ஒன்றாக தியானிக்கவும். புண்ணிய நிலைகளான திருப்தி, ஆசையின்மை, மன்னிக்கும் தன்மை, தன்னடக்கம், அமைதி நிலை முதலான அம்சங்களை மதித்திரு. வேத காரியங்களை சிரத்தையுடனும் நம்பிக்கையுடனும் செய்து, சுத்தமான மனதில் ஆத்மாவை அறியவும்.

★ உன்னை 'நான் இருக்கிறேன்' (Aham Asmi) என்னும் பாகங்கள் அற்றவன் என்றும், உருவமில்லாதவன் என்றும், இரண்டற்ற முடிவில்லாத பிரம்மம் என்றும் அறியவும். நாம ரூபமாவும், சரீரங்களாகவும் தெரிகிற யாவும் பிரம்மமே என்று அறியவும்.

★ கர்ம வினைகளை ஆதாரமாக கொண்ட செயல்களை, தத்வ ரீதியாக விலக்கிவிட்டு, சாஸ்வதமாக ஆத்மாவில் கிடக்க வேண்டும். பொருள்களில் ஆசையை விட்டு விடவேண்டும்.

★ பேச்சை குறைத்துக் கொண்டு ஒன்றையும் பெற்றுக் கொள்ளாமல், செயல்களை விடுத்து, அவைகளின் மேல் பற்றில்லாமல் இரு. தனிமையில் இரு. எல்லாவற்றிற்கும் சாக்ஷியாக பிரம்மத்தின் பூரண நிலையை அறியவும் - இவையெல்லாம் சமாதி யோகத்திற்கு தேவையானவை. பற்றற்ற நிலையும், ஆத்ம ஞானமும் மோக்ஷத்திற்கு வழிகாட்டிகள்.

★ எண்ண்ணங்கள் அற்ற உணர்வு நிலையில் இரு; அதில் உருவங்களும் பெயர்களும் இருக்காது; சுகம், வலி போன்றவைகளால் பாதிக்கப்படாதே. எண்ணங்களை தாண்டிய ஆத்ம முயற்சியே ஆத்ம ஞானத்திற்கு வழி.

அத்துடன் கூட ஆத்மாவிற்கும் அனாத்மாவிற்கும் உள்ள வித்யாசத்தை அறியவும்.

★ உண்மையை ச்ரவண (கேட்பது), மனன (ஆராய்வது), நிதித்யாசனம் (தியான நிலை) ஆகிய மூன்றினால் தியானித்து, 'நான் பிரம்மமேயன்றி வேறில்லை' என்ற தீர்மானத்துடன் இரு. ஆத்ம ஞானத்தினாலும், ஆத்ம தியானத்தினாலும், சரீர உணர்வை போக்கிக் கொள்ளலாம். 'நான்' என்ற நினைப்பை போக்கி நான் சரீரமல்ல, 'சித்' என்ற சுத்த சைதன்ய நிலையாகும் என்ற எண்ணத்தில் பேரானந்த நிலை கிட்டும்.

பரிசுத்தமான வழிகளாவன:-

a வழக்கமான முறையான வழிகளினின்றும் விலகாத முறை.

b உனது செயல்முறைகளில் 'நான்தான் செய்பவன்' என்ற எண்ணங்களற்று செயல்படு.

c தீர்க்கமான ஆத்ம தியானத்தினால் சுத்த சைதன்ய உணர்வை அனுபவித்திடு.

d கடவுளின் திவ்ய சொரூபத்திலும் அவருடைய கருணையிலும் உன்னுடைய ஆத்மாவை சரணாகதி செய்துவிடு.

★ 'நான்', 'எனது' என்ற எண்ணங்களை விட்டுவிட்டு, நேரடியான (ஆத்ம) ஞானத்தை விரும்பு; ஆத்ம தியானத்தின் மூலம் ஒன்றான நிலையில் 'நான்' என்கிற ஆத்மாவை அனுபவி. ஆத்ம - பிரம்மத்தின் ஐக்கிய நிலையே சுத்த சைதன்ய நிலையாகும்.

★ கீழ்த்தர உணர்வுகளான காமம், க்ரோதம், பொறாமை, தற்பெருமை முதலியவற்றை புறக்கணித்துவிடு. 'நான்', 'எனது' என்ற எண்ணங்களை விட்டுவிட்டு, சரீரம், பேச்சு, மனதில்லாத நிலை, புத்தி முதலியவற்றை ஒன்றிணைத்து, இந்திரியங்களை அடக்க வேண்டும்.

'பிரக்ஞை' என்ற நிலை 'நான்'(ஆத்மா') என்ற நிலையாகும்; அது அறியாமையை போக்கும். அது ஆழ்ந்த தூக்க நிலையே யாகும். நடைமுறையில், துரிய நிலையான சுத்த உணர்வு எண்ணங்களே அற்ற நிலையில், வெளி உள் விஷயங்களில் நாட்டமில்லாத நிலையில், 'உணர்வு' என்கிற உனது இயற்கை நிலையிலேயே நிலைத்திருந்து ஆத்மாவாகவே ஆகிவிடு.

★ தோன்றும் உங்கள் இஷ்ட தெய்வங்களின் உருவம், பெயர் முதலியவற்றிலிருந்து எடுத்து, அவை யாவையும் நிர்க்குண பிரம்மத்தில் கரைத்து, பிரம்மத்தை வாழ்நிலை, உணர்வு நிலை, பேரானந்த நிலையாக உணர வேண்டும்.

★ எல்லா பெயர்களும், உருவங்களும் பிரம்மமே யாகும் என்று அறியவும்.

★ 'ஞானம்' என்பது மனதை பூர்ணமாக அடக்கி, அதில் ஆத்மா ரூபமாக தோன்றுவதே ஆகும்.

★ ஆத்ம விசாரணை முடிந்த பிறகு இருக்கும் மனம் பிரம்மமேயாகும். மனதானது மனது சம்பந்தப்பட்ட விஷயங்களை உள்ளே விடக்கூடாது. 'நான்', 'எனது' என்ற நிலையில்லாமல் அமைதியான நிலையில் இருக்க வேண்டும். தீவிர பூஜை, மௌனமான ஆத்ம தியானம் இவை ஆத்மாவின் அறியும் சக்தியை சைதன்ய உணர்வுடன் கலக்கிறது. நீயும் பிரம்மமும் ஒன்றாக ஐக்கியம் ஆகும் வரை, 'நான் பிரம்மம்' என்று தியானித்து, சரீரம், மனது, புத்தி இவை மூன்றையும் அழித்துவிடு (மறந்துவிடு).

★ வெளி விஷயங்களை பார்ப்பவன் கர்ம வினைகளால் பீடிக்கப்படுகிறான். உள்ளுக்குள்ளே மனதை செலுத்தினால் பிரம்மத்தில் நிலைபெற்று விடுகிறான். உணர்வின் தன்மையில் சார்ந்திருக்கும்போது, 'நான் கட்டுப்படாத நிலையில் இருக்கிறேன்' என்ற தீர்மானத்தைக் கொள்ளவும்.

★ குருவின் மேலும் வேதங்களிலும் பூரண நம்பிக்கை வைத்து கடவுளிடம் பூரண சரணாகதி அடைய வேண்டும்.

★ மனது ஆத்மாவில் ஈடுபடவில்லையானால், கடவுள் போன்ற விஷயத்தை எடுத்துக் கொள்ளவும். ஆத்மா கடவுள் உள்பட ஒன்றே யாகும் என்ற கருத்தினை கொள்ளவும்.

★ ஆத்ம அனுபூதியில் இருக்க, அஹங்காரத்தை கைவிட, உண்மை நிலையை அறிய வேண்டும்.

★ தனித்தன்மையை உதறி, பிரம்மத்தை எல்லா இடங்களிலும் காண வேண்டும். பிரிக்கப்பட முடியாத ஆத்மா அடிபட்டுப் போய், பிரம்மத்தில் யாவும் மறைகின்றன. எல்லா இடங்களிலும் பிரம்மத்தைத் தவிர வேறு ஒன்றும் இல்லை என்று அறியவும். வேதாந்தத்தில் 6 விதமான பள்ளிகள் உள்ளன. 1. சாங்க்யா, 2. யோகா, 3. நியாய்யா, 4. வைசேஷிகா, 5. பூர்வ மீமாம்சா, 6. உத்தர மீமாம்சா, (வேதாந்தம்) எனப்படுபவை.

முடிவாக

★ தினசரி வாழ்க்கையில் நடைமுறை வேதாந்தமானது, 'என்ன இருக்கிறது' என்ற அப்பட்டமான ஞானமே யாகும்; அது ஒற்றுமைப் பற்றியும், ஆத்ம பிரம்ம ஐக்ய நிலை பற்றியும் கூறுகிறது.

★ வேதாந்த தியானமானது 'நான் ஆசைகளற்ற அசைவற்ற மாற்றங்களில்லாத பிரம்மன் / ஆத்மா ஆவேன்.'

★ ஆத்மாவின் ஒன்றேயான தன்மையை நினைவில் கொள்.

★ எல்லாவற்றிலும் உன்னை காணும் வழக்கத்தைக் கொள். ஒரு மனிதனை அவனுடைய குறைகளினால் எடை போடாதே; அவனுடைய குறைகள் மனித குலத்து குறைகள் ஆகும்.

a ஒரு உருவத்தை காணும் பொழுது அதன் முக்ய அம்சமான ஆத்மாவைப் பார்; அவனுடைய பெயர், உருவம், இவற்றை தள்ளிவிடு.

b ஒருவரையும் மனதார நேசிக்காதே. அது கர்மாவை ஏற்படுத்தும்; எல்லோரையும் ஒரே மாதிரி நேசித்தால் உன் ஆசைகள் அழியும்.

★ பிரம்மம் நிஜமானது; உலகம் நிஜமல்ல. ஒருவனுடைய ஆத்மாவானது பிரம்மமே ஆகும். உன் மனதின் எண்ணங் களுக்கு சாக்ஷியாக இருந்து, உன் ஆத்மாவை தெரிந்து கொள்.

வேதங்களையும், அனுபவ நூல்களையும் படி:

★ மஹா வாக்யங்கள் போன்ற வேதாந்த வாக்யங்களை தியானம் செய். ஐந்து புண்ணிய நிலைகளான விவேகம், ஆசையற்ற நிலை, அமைதி நிலை, தியாகம் செய்தல், நம்பிக்கை நிலை இவற்றை விருத்தி செய்து கொள்ளவும்.

★ 'ஓம்' தியானம் செய்து 'நானே பிரம்மம்' என்று உணர்ந்து, எந்த வேலை செய்து கொண்டிருந்தாலும், இந்த நிலையிலேயே இருக்கவும். எந்த நேரத்திலும் சன்யாச நிலைக்கோ மரணத்தை வரவேற்கவோ தயார் நிலையில் இருக்கவேண்டும்.

★ பிரம்ம அனுபவம் கிட்டினாலும் கூட சன்யாச நிலை தேவை. வெளியே போய் பிச்சை எடுத்து, மனதை பிரம்மத்தில் நிலை நிறுத்து. ஆத்ம ஞானத்தை தேடுவதன் மூலமாக கடமைகளை விட்டுவிடு. ஸ்ரீ ரமண மகரிஷியின் ஆத்ம விசாரணை யாதெனில்,

a 'மார்கோமா' - அஹங்காரத்தின் மூலத்தை தேடு

b 'மஜ்ஜன' - உள்ளுக்குள் மனதுக்குள்ளே போ

c 'பிராண ரோதா' - முக்ய சக்திகளை அடக்குவது.

மேலே சொன்ன மூன்றும் உண்மையான ஒன்றே யாகும்.

ஆன்மிகம் பயில வழிகள்

a குரு - முதலில் குருவை தியானித்து, அவரை உன் இஷ்ட தெய்வத்தில் கலந்துவிடு.

b பிரார்த்தனை - சரணாகதியாக கடவுளிடம் உன்னை சமர்ப்பணம் செய்து கொள். (அதைக்கொடு இதைக் கொடு என்று ஒன்றையும் கேட்டு விடாதே.)

c சத்சங்கம் - ஆத்ம உணர்வு பெற்ற ஞானிகளுடன் சேர்க்கை.

d 'ஆத்ம சரணாகதி' - பகவத் கீதை படி. 'எல்லா தர்மத்தை விட்டுவிட்டு, என்னில் அடைக்கலம் அடைந்தால், உன்னை எல்லா பாபங்களிலிருந்தும் காப்பாற்றுவேன்.' 'தர்மம்' என்றால் கர்மா என்று பொருள். 'அடைக்கலம் அடைதல்' என்றால் உன்னையும் கடவுளையும் ஒன்றாக பாவித்தல் ஆகும்.

e ஒன்றிணைந்த உணர்வினால் சம்சார சாகரத்தினின்றும் விடுதலை கிட்டும்.

f மோக்ஷத்தின் கடைசி கட்டம் யாதெனில்

a எல்லாவித செயல்களையும் விடுதல்;

b பிரம்மத்துடன் ஐக்கிய நிலை தேடல்.

g 'ஆத்ம தியானம்' செய்வது எப்படி?

a 'உணர்தல்' நிலை : இதில் நான் மனச்சாட்சி அல்ல.

b ஒன்றுமே செய்யாத நிலையிலும் ஏதோ ஒன்று நம்முள் நடந்து கொண்டிருக்கிறது.

c உன் செயலற்ற நிலையிலும் உணர்வுநிலை வளர்கிறது.

h 'பக்தியோகம்' - இஷ்ட தெய்வத்திடம் பக்தி செலுத்துவது.

i 'கர்ம யோகம்' இரு வகைப்பட்டது.

a பிரவிருத்தி மார்க்கம்

b நிவிருத்தி மார்க்கம்

இரண்டுமே ஆத்ம ஞானத்தில் கர்ம வினைகள் நசிப்பதற்கு வழியானவை; அதில் ஆத்மா விசாலமாக வளரும்.

j பூஜை போன்ற ஜபம்

k தியான நிலை

l சுயக் கட்டுப்பாடு

m குண்டலினி

n உள் திரும்பிய மனதோடு, ஆசைகளை நீக்கி, செயல்கள் புரியும் கர்ம மார்க்கத்தின் மூலமாக ஞான யோகம் சித்திக்கும். ஞான யோகமானது 'நான் அவன்' எனப் படும். பக்தியோகமானது 'நான் அவனுடையவன்' என்பது. எல்லா யோகங்களிலும் சிறந்த அம்சம், 'நான்', 'எனது' என்ற நிலைகள் இல்லாமல் நித்ய ஆத்மனோடு கலக்கும் நிலை ஆகும்.

★ சமாதான நிலைக்கு தேவை பற்றற்ற நிலையில் ஆத்மாவைப் பற்றி உண்மை அறிதல்.

★ உறவினர்களோடு கலக்காதே, சமப்பார்வையுடன் இரு; மனதை ஆத்மாவில் வை.

★ உலகத்தை ஆத்மாவிடமிருந்து பிரித்துப் பார்க்காமல், ஆத்மாவாகவே பார்.

★ உணவு கிடைக்கும்போது சாப்பிடு; அது கிடைக்க சிரமப்படாதே; - சிரமப்படாமல் விழிப்பு நிலையில் இரு.

★ பாலியல் உணர்வுக்கு இடம் கொடுக்காதே.

★ எதிர்பார்ப்புகளை கைவிடு.

★ உனக்கு மிகவும் வேண்டியவர்களிடம் பாசம் வைக்காதே.

★ கவலையினின்றும் விடுபடு.

★ தியாக உணர்வில் மூச்சை சாதாரணமாக விடு. ஆத்மாவில் நிலைத்திரு.

★ பிரம்ம உணர்விலேயே நிலைத்திரு. ஆத்மாவை கடவுளாகவே நினைத்திரு. மனதிலிருந்தும் எண்ணங்களை வெளியேற்று.

★ எவன் ஒருவன் 'திருப்தி' நிலையில் இருந்து, பொறாமை உணர்வு இல்லாமல்; கஷ்ட நஷ்ட நிலைகளால் பாதிக்கப்படாமல் இருக்கிறானோ, அவன் கர்ம வினைகளால் பாதிக்கப்படமாட்டான்.

★ மேலான உண்மை யாதெனில் படைப்பு இல்லை. அழிவு நிலை இல்லை, ஒருவருக்கும் கட்டுப்பட்ட நிலையோ விடுதலை பெற்ற நிலையோ கிடையாது.

★ விழிப்பு நிலையிலும், கனவு நிலையிலும் உன்னுள்ளிருக்கும் ஆத்மாவை தேடு.

★ ஆத்மாவானது ஒரு இரண்டற்ற நிலை என்று அறிந்துகொண்டு, உருவமற்ற, எங்கும் நிறைந்த சூன்ய நிலையிலுள்ள ஆத்மா என்று அறி.

★ எல்லா எண்ணங்களையும் மனதிலிருந்து அகற்றி ஆத்மாவில் கவனம் செலுத்து.

★ 'இருக்கிறேன்' என்ற சக்தியானது சூன்ய நிலையில் உள்ள எல்லையில்லா பிரம்மமே என்ற உணர்வே மோக்ஷத்திற்கு வழிகாட்டும்; பூஜைக்கோ, வேத மந்திரங்களுக்கோ, நமஸ்காரத்திற்கோ, தியானத்திற்கோ அவசியமில்லை; வேத உண்மைகள் ஞான மார்க்கத்தின் வழியாகவே புலப்படும். ஆகவே ஆத்மாவைத் தவிரவும், ஆத்மாவை தாண்டியும் ஒன்றைப் பற்றியும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

★ கர்ம வினைப்பிரகாரம் மனமானது வெளி விஷயங்களில் செல்கிறது. அதை கட்டுப்படுத்தி மனத்துக்குள்ளேயே ஆத்ம சொரூபமாக நிலைத்திட செய்தல் வேண்டும்.

ஏனெனில் உண்மையில் காரணமோ, விளைவோ, உலகமோ, ஆத்மாவில் ஒன்றும் கிடையாது.

★ ஆத்ம உணர்வை ஒரே உணர்வாக தியானம் செய்து, பிராணன், சூக்ஷ்ம சரீரம், அஹங்காரம் இவை களிலிருந்தும் தனிப்பட்டதாக கருதவேண்டும்.

★ 'நான் அவனே; நிஜமுமாகிய பிரம்மமே' என்று தியானிக்க வேண்டும்.

★ முதல்படியாக அனாத்ம உபாதிகளை (மனது முதலியன) விட்டுவிட்டு, மஹா வாக்யங்களின்படி ஆத்ம பிரம்ம ஐக்கிய நிலையை உணர்ந்து எல்லா எண்ணங்களையும் மனதிலிருந்து வெளியேற்றிவிட்டு, ஆத்மாவை உணர வேண்டும்.

★ காரண சரீரத்தை ஆத்மா நிறைந்த மனதினால் கடந்து, உன்னுடைய மூன்று சரீரங்களினின்றும் (பூத, சூக்ஷ்ம காரணசரீரங்கள் ஆவன) விடுவித்துக் கொண்டு, உன்னுள் இருக்கும் ஆத்மாவை தியானித்து 'நீ ஆத்மாவுடன் ஒன்று பட்டவன்' என்ற நிலை சித்திக்கும் வரையில் இரு.

★ வாழ்க்கை சுமைகளுக்கு நிவாரணம் தேடும் வழி, வேதாந்தம் சொல்லும் வழி - இவை இரண்டையும் நாம் மனதில் கொள்ள வேண்டும்.

★ பல நிலைப்பாடுகளாகிய ஸ்ருதி, ஜபம், தியானம், யோகம், ஞானம் முதலியவை மனதை எண்ணங் களிலிருந்து விடுவித்து செயலற்ற மௌன நிலையில் வைத்துக் கொள்ள உதவும்.

★ மனதை அழிப்பதற்கு மிகச் சிறந்த வழியான ஒரு எண்ணத்தையும் சிந்திக்காமல், எல்லாவற்றையும் மறந்துவிட வேண்டியது.

★ உலகத்தில் எல்லா விஷயங்களையும் ஆத்மாவில் மூழ்கடித்து, ஆத்மாவை சுத்தமானதும் அளவற்றதுமான வானத்தைப்போல நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

★ தினமும் கீழ்க்கண்ட அத்வைத ஸ்லோகத்தை சொல்லவும்.

"அஸதோ மா சத்கமய"
தமசோ மா ஜ்யோதிர்கமய;
ம்ருத்யோமா அமிர்தம்கமய
ஓம் சாந்தி: சாந்தி: சாந்தி:"

அர்த்தமானது,

★ இருட்டிலிருந்து ஆத்ம வெளிச்சத்துக்கு கொண்டு போ.

★ சோம்பேறி நிலையிலிருந்து செயல்கள் நிறைந்த நிலைக்கு கொண்டுபோ.

★ மரணத்திலிருந்து அமிர்த நிலைக்கு கொண்டுபோ

★ அமைதி, அமைதி, அமைதி''

★ 'என்னுடையது' என்ற எண்ணத்தை விட்டுவிட்டால், ஆத்ம சொரூபத்தை காண்பாய்! நான் பிரம்மமே என்றும் அறிந்து கொள்வாய்.

★ அனாத்மாக்கள் யாவற்றையும் விட்டுவிடு. சூன்யத்தை கவனித்து சூன்ய நிலையையும் தாண்டி வந்துவிடு.

★ உன்னுடைய இயற்கை நிலையான சஹஜ சமாதியில் நிலைத்திரு. அதில் மனதைக் கடந்த உணர்வு நிலையே மிஞ்சும். அது மனது, புத்தி, இந்திரியங்கள் முதலிய எல்லாவற்றையும் கடந்த நிலை.

★ ஆத்ம விசாரணை செய்து கொண்டே இருக்கவேண்டும்.

★ பழக்க நிலையில் 'நான் சரீரமில்லை' என்று உணர்ந்த உடனேயே இங்கேயே உனக்கு முக்தி கிட்டும்; முக்தி அல்லது மோக்ஷ நிலை என்பது பாரங்கள் அற்ற பேரானந்த நிலையே யாகும். இந்த நிலையை உணர்ந்த வனுக்கு மரணம் கிடையாது. கடைநிலை தீர்மானமானது 'நான் சரீரமோ மனதோ; அல்ல' என்பதேயாகும்.

★ 'ஆத்ம விசாரணை' முதல் கட்டமாக, ஆத்மாவானது உடம்போ அல்லது மனமோ அல்ல, நிஜமற்றதிலிருந்து நிஜத்தை பிரித்து எடு; 'நான் இருக்கிறேன்' என்பதே தனியாக அனுபவிக்கும் நிலை ஆகும்.

★ இரண்டாவது கட்டமாக மூன்று நிலைகளான விழிப்பு, தூக்கம், கனவு ஆகியவற்றை வெல்ல வேண்டும்.

★ மூன்றாவது கட்டமாக ஆத்மாவைப்பற்றிய உபதேசங் களைப் பற்றி நினைக்க வேண்டும்.

★ நான்காவது கட்டம் 'உனக்குள்ளே உன்னில் இருக்கும்' ஆத்மாவை தேடல் ஆகும்.

★ ஐந்தாவது கட்டம் அஹங்காரமற்ற நிலையை அனுபவிக்க வேண்டும்; அதை 'நானே தத்' என்று தியானிக்க வேண்டும்.

★ ஆறாவது கட்டம் 'நான் யார்' என்ற கேள்வியின்பால், சரீரம் மனதுடன் கலந்த உணர்வுகளையெல்லாம் செலுத்தி அதன் மூலஸ்தானத்தை கண்டுபிடிக்க வேண்டும்.

★ ஏழாவது கட்டம் அஹங்கார நிலையில் இருந்து சுத்த சைதன்ய உணர்வைப் பிரித்து அதை உருவமற்ற 'நான் - நான் - நான்' என்று உணர்ந்து அதில் நிலைக்க வேண்டும்.

★ எட்டாவது கட்டம் நம் உள்ளுக்குள்ளேயே இரண்டற்ற நிலையான ஆத்மனை தியானிக்க வேண்டும். ஆனால் அதை செயல்படுத்தவோ உன் குருவைக் குறித்தோ விடக் கூடாது.

★ உன் செயல்களை குறைத்துக் கொள்.

★ ஆத்மாவை என்றும் மறவாதே

★ பிறருடைய கார்யங்களில் ஈடுபடாதீர்கள்.

★ உனது உணவு, தூக்கம், பேச்சு முதலியவற்றை கட்டுப் படுத்திக் கொள்.

★ அடக்கத்தை மேற்கொள். கஷ்டங்களை, சிரத்தை, தைர்யம், சீரான நிலை முதலியவற்றால் தாண்டி விடு.

★ ஆசைகளும் நம்பிக்கையும் விட்டு விட்டு, ஒரே மாதிரியாக நடந்து கொள்.

★ விதியை முயற்சியினால் வெல்லலாம் என்று அறியவும். உன் செயல்களின் விளைவுகள் உன்னை பாதிக்க விடாதே.

★ எல்லா கஷ்டங்களையும் விளைவுகளையும் கடவுளிடம் ஒப்படைத்துவிடு, கவலையுறாதே.

★ உன்னுள் இருக்கும் ஆழ்ந்த அமைதி நிலையில் இரு.

★ எண்ணங்களை சுத்தப்படுத்திவிட்டு, அவைகளை விட்டுவிடு. எண்ணங்கள், நல்லதோ, கெட்டதோ, அவற்றை மறந்து விடு.

★ பாசங்கள் அற்ற நிலையில் மனதில் ஆழமாக மூழ்கிவிடு.

★ எல்லா யோகங்களும் ஆத்ம விசாரணையிலும் ஆத்ம அனுபவத்திலும் அடங்கி இருக்கின்றன. ஆத்ம விசாரணையில் மனதை உள்ளடக்கு. உண்மையில் பக்தியும் ஞானமும் ஒன்றேயாகும்.

★ 'நான் யார்' என்ற கேள்விக்கு பதில் 'நான் அஹங்கார மற்ற நிலையே'யாகும். எவன் எல்லா செயல்களையும் விட்டுவிட்டு, ஆத்ம தியானம் செய்கிறானோ அவனே எங்கும் பரவியிருக்கிற பூரண நிஜ நிலையான பிரம்மம் ஆகிறான். பழக்க நிலையில், மௌனமாக அமர்ந்து மனதையும் சரீரத்தையும் ஒரு முகப்படுத்தி ஒரே சத்ய நிலையில் இருக்கிறானோ அவனுக்கு 'இருத்தல்' என்ற நிலை முடிவற்ற நிலையேயாகும்.

★ கடைசி கட்டமானது 'நான் பிரம்மம்' என்ற நினைவில்லாமலேயே பிரம்மமாக இருப்பதே யாகும்.

★ ஆத்ம விசாரணை ஆத்ம அனுபவத்திற்கு அடி கோலுகிறது; அது அஹங்காரமற்ற நிலையே யாகும்.

★ 'நான் யார்' என்ற கேள்விக்கு வார்த்தைகள் மூலமாக பதில் கிடையாது; அதனால் நாட்டமில்லா (disinterested) செயல் முறையும், ஆழ்ந்த ஆத்ம தியான நிலையும் பேரானந்த நிலையாக சித்திக்கும்.

★ 'நான் ஆத்மா', 'உணர்வும் ஆத்மாவும் ஒன்று' என்ற உணர்வு கிடைக்கும்.

★ பழக்கத்தில் எண்ணங்களற்ற மாறாத உணர்வாக நிலைத்திரு.

★ 'நானே பிரம்மம்' என்ற நிலையிலேயே இரு.

★ 5 ஞானேந்திரியங்கள் + 5 கர்மேந்திரியங்கள் + 5 பிராணன்கள் + 4 எண்ணமாறுதல்கள் + 5 முக்ய வாயுக்கள் + 5 பஞ்ச பூதங்கள் இவையெல்லாம் கொண்டது உலகம் எனப்படுவது. மாயையும் பிரம்மனும் சேர்ந்துதான் கடவுளாக (Eswara) இருக்கிறது. வேதாந்த அப்யாசத்திற்கு தடைகள் யாதெனில், 1. அஹங்காரம் / எண்ணங்கள், 2. ராகம் த்வேஷம் - மனதை ஆதாரமாக கொண்டவை.

★ 'நிர்விகல்ப' சமாதி நிலையில் மனது ஸ்திரப்படுகிறது; பொருள்களிடமும் சப்தங்களிடத்திலும் கவனிக்காமல், ஆத்ம சித்தி நிலையில் பேரானந்தத்தில் இருக்கும்.

★ பழக்க நிலை - ஒரு நாளைக்கு சராசரியாக 10 நிமிஷத்திற்கு ஆத்மாவில் மனதை செலுத்து.

★ கர்ம வழியையும் பக்தி வழியையும் தன்னிச்சையாக கடைப்பிடிக்காமல் அத்வைத ஞான மார்க்கத்திற்கு அழைத்துச் செல்ல அனுசரிக்கும் வழிகள் (மஹாப் பெரியவாள் சொல்படி), பாலியல் உணர்ச்சியும், பேராசையும் ஒருவனுக்கு விரோதிகள் ஆகும். ஒருவரது குடும்ப பழக்கங்களே முக்கியம்.

---

16. உபநிஷத்துக்கள்

★ உபநிஷத்துக்கள் சொல்வது யாதெனில் ஆத்ம - பிரம்ம ஐக்கிய நிலையைப்பற்றியும் உபாசனை வழியைப் பற்றியுமே ஆகும். உபநிஷத்துக்களின் முக்ய கருத்தானது 'ஆத்மாவின் சிரஞ்சீவி நிலை' - என்றென்றைக்கும் நிலைத்திருக்கும். உணர்வு நிலையானது - எல்லா வற்றையும் தாண்டிய நிலையேயாகும். எல்லா வற்றையும் கடந்தால் தான் பிரம்ம நிலையை உணர முடியும். 'பிரஸ்தானத்ரயத்திற்கு' (பகவத் கீதை + பிரம்ம சூத்திரம் + உபநிஷத்துக்கள்) ஆதாரமே உபநிஷத்துக்கள் தான்.

★ ஆத்மா ஒன்றையே அறிய வேண்டியது என்று கூறுகிறது. உபநிஷத்துக்கள் வேதங்களை கடந்த கடைசி கட்டமானது.

உபநிஷத்துக்களின் சுருக்கமான சாரமானது யாதெனில்,

1. அறியாமை காரணத்தினால் ஆத்ம சமாசாரத்தை உலகின் மேல் போட்டிருக்கிறது.

2. இதை அழிக்க வேண்டி ஸ்ருதிகள் சொல்வது 'நீ சத் - சித் - ஆனந்தம் ஆவாய்.'

3. ஸ்ருதியின் முக்கிய நோக்கமாவது பிரிக்க முடியாத இரண்டற்ற தன்மையுடையது ஆத்மா என்பது.

4. ஆழ்ந்த பாகுபடுத்தும் அறிவினாலேயே எழுவது ஞானம்.

5. 'சத்' என்பது உலகமும் 'சித்' நிலையும் சேர்ந்ததாகும்; அது ஆத்ம அனுபூதிக்கு கொண்டு போகும் கிரமமான முறையாகும்.

★ உபநிஷத்துக்களின் முக்ய அம்சமாவது நம்முள் காலம், இடம் பற்றிய நிலைகளிலிருந்து விடுபடவேண்டும் என்பதே.

★ உபநிஷத்துக்கள் வேதத்தின் கடைசி கட்டமாக வருவதால், வேதாந்தம் என்று அறியப்படுகிறது. மொத்தமாக 108 உபநிஷத்துக்கள் இருக்கின்றன.

★ அவைகளின் முக்கிய நோக்கமானது, ஒருவன் காலம், நேரம், இடம் என்ற நிலைகளிலிருந்து விடுபட்டு பிரம்ம அனுபவ நிலையில் இருக்க வேண்டும் என்பதே யாகும்.

★ உபநிஷத்துக்களை 'விசேஷ ஞானம்' என்று கூறுவர்; எல்லா யோகங்களின் முக்ய எண்ணமாவது; மனம் ஒருநிலைப்பட வேண்டும் என்பதே.

★ உபநிஷத்தினில் உள்ள 'தத்வ' பொருளே பிரம்ம சூத்ரமாக ஏற்பட்டிருக்கிறது. ஆத்ம அனுபவ நிலைக்கு முயல வேண்டும்.

★ வேதாந்தத்தின் சாராம்சமாவது - பிரம்மமே ஒன்றான நிஜமான நிலை; ஆத்மாவில் யாவரும் எல்லாமும் அடங்கும்.

★ வேதாந்தத்தின் கடைசி உபதேசம் யாதெனில், அஹங்காரம் மரணிக்கும் பொழுது அது 'தத்' என்று ஆகி, ஆத்மாவானது சுத்த உணர்வாக பரிணமிக்கிறது. வேதாந்தத்தின் மையக் கருத்து யாதெனில், எல்லா வித்யாசங்களும் பலவகைப்பட்டதல்ல, ஆனால் கட்டங்களைச் சார்ந்ததே.

★ 'எவன் ஒருவன் ஒரு பிராம்மணனையும், பசு, யானை, நாய் அல்லது விரட்டப்பட்டவன் இவைகளை சமமாக ஒரே கண்ணோட்டத்திலேயே பார்க்கிறானோ', அவனே புத்திசாலியும், ஞானியும் ஆவான். அத்வைத வேதாந்தத்தைப்பற்றிய ஒரு மெச்சக் கூடிய தன்மை யாதெனில் அது மற்ற ஆன்மிக கருத்துகளை தொந்தரவு

செய்யாமல், அழிக்கும் தன்மையற்றது. வேதாந்தம் கற்பிப்பது யாதெனில் நாம் பிரம்மம் என்ற மிக உயர்ந்த உண்மை நிலையே ஆகும்; இந்த உண்மை நிலையை எங்கும், எப்பொழுதும், எந்த நேரத்திலும் அனுபவிக்கலாம்.

★ முழு வேதாந்தத்தையும் சுருக்கமாக சொல்லிவிடலாம்.

★ *'சரீரம் நான் அல்லவெனில் நான் யார்?'* **நான் பிரம்மம் ஆகிய மிக உயர்ந்த ஆன்ம உணர்வே ஆகும்.** வேதாந்தம் நம்பிக்கையில் ஆரம்பித்து ஆராய்வு நிலையை ஆதாரமாக கொண்ட **பிரம்ம அனுபவங்களே யாகும்.** எல்லா வேதங்களின் முடிவும் இதே. 'அகில உலகங்களும் மனிதர்களும் பிரம்மமே;' அந்த **அளவு கடந்த பிரம்ம நிலையே முக்தி நிலையாகும்.**

---

17. (அத்வைத) வேதாந்தம்

★ வேதாந்தத்தில் காரணமும் விளைவுகளும் ஒன்றேயாகும். வேதாந்தத்தில் கிடைப்பது சுத்த காரண நிலை, பிரித்துப் பார்க்கும் தன்மை (discrimination) ஆத்மாவை கண்டு பிடித்தல், ஆத்ம - பிரம்ம ஐக்கிய நிலை - இவை அத்வைத வேதாந்தத்தின் முக்ய அம்சங்கள் ஆகும். பிரம்மத்திற்கு அர்த்தம் யாதெனில் நிஜ நிலையே யாகும்.

★ உலகமானது அனுபவபூர்வமாக உண்மையேயன்றி, வேறு எவ்வித பூர்வமாகவும் உண்மையல்ல.

★ ஜீவனுக்கும் பிரம்மத்திற்கும் உள்ள ஐக்ய நிலை, நிஜ நிலை ஈஸ்வர சொரூபமாகும்.

★ வேதங்களுக்கும் வேதாந்தத்திற்கும் யாதொரு வித்யாசமும் இல்லை.

★ முக்ய எண்ணமானது ஆத்மாவை பிரம்மமாகவே உணர வேண்டும். வேதத்தின் முக்ய பாடங்கள் ஆவன *1.* ஆத்மாவின் தன்மை 2. 'தத்வமசி' என்ற மஹா வாக்யத்தை பிரகடனப்படுத்துவதேயாகும். 'வேதம்' என்றால் 'அறிவது' என்று பொருள்.

வேதாந்தத்தின் தன்மைகள் யாதெனில்:

1. வேதாந்தத்தில் என்ன அடங்கியிருக்கிறது என்று அறிதல் 2. தினசரி கடமைகளை பக்திபூர்வமாக செய்வது 3. செயல்களை ஆதாரமாக கொண்ட, ஆசைகள் அடங்கின கெட்ட சமாசாரங்களை விடுத்தல் 4. சரி, தப்பு என்றவை களை ஆராய்ந்து பிரிப்பது 5. கெட்ட கார்யங்களை பொறுத்தவரை, ஆசையின்றி இருத்தல்; 'ஷட் சம்பத்'

என்கிற ஆறு நல்ல குணங்களை கடைப்பிடித்தல் 6. முக்திக்கு ஏங்குவது. வேதாந்தத்தில் மனது உள் சென்று அங்கேயே நிலைத்துவிடும்.

★ பிரம்ம நிலைக்கு போக மனதை சுத்தப்படுத்த வேண்டும்.

★ சாஸ்திரங்களிலிருந்து 'நிஜம்' என்ற நிலைபற்றி அறிய வேண்டும்.

வேதாந்தத்தின் கருத்துக்களை அடியில் எழுதுகிறேன்:

1. பூரண நிஜ நிலையை துண்டாட முடியாது.
2. அதை ரசாயன பூர்வமாக எரிக்க முடியாது.
3. அதை அசுத்தப்படுத்த முடியாது.
4. அதை சூரிய சக்தியால் கூட எரிக்க முடியாது.
5. அது சாஸ்வதமாக எங்கும் நிலவுகிறது.
6. அது எங்கும் நிறைந்த ஒன்று.
7. அது அசையாது; அதை அசைக்கவும் முடியாது.
8. அது மாறுதல்கள் இல்லாதது.
9. அது என்றும் நிலைத்திருக்கும் பண்டைக்கால (ancient) சமாசாரம்.
10. ஜீவன் பரமாத்மாவே யானாலும் அவனுடைய அறியாமை அகலும் வரை அதை உணரமாட்டான்.
11. **முடிவாக**

a வேதாந்தம் தனிப்பட்ட சமாசாரம் அல்ல.

b அதற்கும் மற்ற ஆன்மிக சம்பந்தம் இருக்கிறது.

c மனிதன் ஆன்மிக நிலையே யாவான்.

d மற்ற ஆன்மிக பள்ளிகள் வித்யாசமாக போதித்தாலும், எல்லாவற்றின் கடைநிலை பிரம்மமே ஆகும்.

e மறுபிறவி என்பது இல்லை.

f எல்லோரும் ஆத்ம அனுபவம் பெறலாம்.

g அது பிரகாரம், கெட்டது என்று ஒன்றும் இல்லை; அறியாமையைப்பற்றியே பேசுகிறது.

h இந்திரிய சுகங்களைப்பற்றி கவலையில்லை.

i அனாத்மாவை தள்ளிவிட்டு ஆத்மாவில் நிலைபெற வேண்டும்.

j ஆத்ம அனுபூதி பெற்ற ஞானி எதனாலும் பாதிக்கப் படாமல், உலகத்திற்கு நல்லதையே செய்கிறான்.

k சுயநிலைத் தன்மையே கடவுள் ஆகும்.

l கடவுள், இயற்கை, ஆத்மா எல்லாம் ஒன்றேயாகும்.

m கடவுள் உலகைப் படைத்தவர் மட்டும் அல்ல; அவர் உலகே ஆவார்.

n ஒரே ஒரு வாழ்நிலை (Existence) தான் உள்ளது. அது எல்லையில்லாதது, அதில் பெயர், உருவம் கிடையாது.

o ஆத்மா / பிரம்மம், எல்லா கடவுள்களுக்கும் உயர்ந்தது.

p நாம் ஆத்மாவை உணர்ந்தவர்கள் - ஆனால் அது ஆத்ம அனுபூதி கட்டத்திற்கு முன் நமக்கு தெரிவதில்லை.

q பலவகையில் உள்ளது ஒரே தன்மை. (unity in diversity).

முடிவுரை

A அத்வைத வேதாந்தம் அகில உலகங்களும் ஒன்றே என்கிறது. உலகம் என்பது மாயை; அதில் உள்ள ஒரே நிஜ நிலையானது ஆத்மாவே. என் ஆத்மா, எண்ணங்கள் அற்ற சுத்த சைதன்ய உணர்வு நிலை. ஆத்மாவும் பிரம்மமும் ஒன்றே. பக்தி வழியுடன் சுத்தமான குணத்தையும் பழக்கப்படுத்து.

★ உபநிஷத்துக்களின் சாக்ஷியாக இருக்கும் வேதாந்த உண்மைகளை தினமும் அனுஷ்டிக்க வேண்டும். உன்னை அறிந்து கொண்டு, அதிலேயே நிலைபெற்று, ஆத்மாவாகவே நிலைபெறு. ஆத்ம உணர்வு மூலாதார மாக உள்ள நிலை. எல்லாம் பிரம்மத்திடமிருந்து தான் கிடைத்தது.

★ ஆத்மாவை இரண்டற்ற ஒன்றே என்று அறியவும்.

★ பலதரப்பட்ட விஷயங்களில் ஒன்றே பிரதான நிலை என்று உனக்கு பிரம்ம ஞானம் அனுபவத்திலும் கிடைத்த கட்டத்திலேயே முக்திநிலை அடைவாய்; உனக்கு மறுபிறப்போ, மரணமோ கிடையாது.

★ தர்ம வழியில் சென்று, பக்திமார்க்கத்தில் புகுந்து, கடவுளிடம் சரணாகதியடைந்து உன்னுடைய ஆத்மாவை ஞானமார்க்கமாக அறியலாம்.

★ 'ஒரு பிரம்ம ஞானியானவன், எப்படிப்பட்ட நடத்தை கொண்டவனாக இருந்தாலும், எப்பொழுதும் பிரம்ம ஞானியாகவே இருப்பான்.' பிரம்மத்திலேயே நிலை பெற்று, உன்னுடைய அன்றாட நடவடிக்கைகள், ஆத்மாவை உணர்ந்த நிலையில் இருக்க வேண்டும். வேதாந்தத்தின் முக்ய கருத்து 'பிரம்மம் ஒன்றே நிஜமானது;' அகில உலகமும் நிஜமல்ல.

★ 'நீ' என்பது 1. நித்ய வாழ்நிலை (Eternal Existence)

2. சுத்த உணர்வு நிலை (Pure Consciousness)

3. எல்லையற்ற பேரானந்த பிரம்ம நிலை(Bliss)

சர்வம் பிரம்மார்ப்பணம் அஸ்து

எனது வழக்க நிலை (Practises)

★ ஆத்மா அமரும் இடம் நமது வலது மார்பின் கீழே உள்ளது. இஷ்ட தெய்வத்தை நினைத்து, அதனை ஆத்ம ஸ்தானத்தில் வைக்கவும். எல்லா எண்ணங்களையும் திரட்டி ஆத்ம ஸ்தானத்தில் அமிழ்த்தவும்.

★ அனைத்து வேதாந்தத்தின் மூல மந்திரமாகவும் மஹாவாக்யங்களின் சாராம்சமாகவும் உள்ள ''அஸ்மி'' என்ற மந்திரத்தை உள்ளே ஓடவிட்டு, அசையாமல் மௌனமாக உட்கார்ந்திருக்கவும். அப்படிப்பட்ட நிலையில் உன்னையே ஆத்மாவாக, பிரம்ம உணர்வாக, உணர்வாய் - மனதிலேயே 'நான் - நான் - நான்' என்று கூறிக் கொண்டே இருந்தால் ஆத்ம சம்பந்தப்பட்ட வைப்ரேஷன் (Vibration) உணரலாம். வேதாந்தத்தின் முடிவுரை யாதெனில் 'பிரம்மமே எல்லாம்', 'எல்லாமும் பிரம்ம நிலையே' - அது இரண்டற்ற ஒரு நிலையேயாகும்.

★ வேதாந்தத்தின் அனைத்து கருத்துக்களையும் சுருக்கிச் சொன்னால் தெரிவது யாதெனில்,

1. பயமில்லாத நிலை

2. ஆத்ம சக்தி

3. உணர்வின் பூரண நிலையான பிரம்ம நிலையே.

★ வேதங்கள் கூறுவது யாதெனில் 'உண்மைக்கு முடிவே இல்லை.'

★ இதுவே இந்த புத்தகத்தின் முடிவுரையாக கொள்ளலாம். பூரண நிஜ நிலை என்பது பிரம்மம் - ஆத்ம - சாக்ஷாத்கார அனுபவ நிலையே ஆகும்.

தகவல் பின் இணைப்பு
ஸ்ருதி, ஸ்மிருதி, புராணம்

I ஸ்ருதி (வேதங்கள்) 4 வகைப்பட்டது

a *ரிக் வேதம், யஜுர் வேதம், சாம வேதம், அதர்வண வேதம்.*

II 18 ஸ்மிருதிகளாவன:

1. மனு ஸ்மிருதி
2. யாக்ஞவல்க்ய ஸ்மிருதி
3. பராசர ஸ்மிருதி
4. கௌதம ''
5. ஹாரித ''
6. யம ''
7. விஷ்ணு ''
8. சாங்க ''
9. லிகிட் ''
10. பிரஹஸ்பதி ''
11. தக்ஷ ''
12. ஆங்கிரஸ ''
13. சம்வர்க ''
14. அத்ரி ''
15. உஸானஸ் ''
16. ஆபஸ்தம்ப ''
17. சடபட்ட ''
18. ப்ராசேதஸ் ''

III 18 புராணங்களாவன:

1. பிரம்ஹ புராணம்
2. பத்ம ''
3. விஷ்ணு ''
4. சிவ ''

5. நாரத ,,
6. மார்க்கண்டேய ,,
7. அக்னி ,,
8. பவிஷ்ய ,,
9. லிங்க ,,
10. வராஹ ,,
11. ஸ்காந்த ,,
12. வாமன ,,
13. கூர்ம ,,
14. மத்ஸ்ய ,,
15. கருட ,,
16. பிரம்மாண்ட ,,
17. பிரம்ம வைவர்த ,,
18. ஸ்ரீமத் பாகவத ,,

IV 2 அகண்ட (epics) கதைகள் - இதிஹாஸங்கள்

1. ராமாயணம்
2. மஹாபாரதம்

V உபநிஷத்துக்கள் வேத வியாசரால் எழுதப்பட்டது.

தகவல் பின் இணைப்பு - B

வேதாந்த சொற்களும் மற்றதும்

1. உணர்வும் வாழ்வும் ஒன்றே - அதுவே ஒற்றைப் படையான நிஜம். எல்லா நிஜங்களும் உணர்விலிருந்துதான் வருகின்றன.
2. 'ஆத்மா' என்றால் உணர்வாகும்.
3. 'திரிமூர்த்திகள்' - பிரம்மா - படைப்பு தொழில்

   விஷ்ணு - காக்கும் தொழில்

   சிவன் - அழிக்கும் தொழில்

4. சத்வ குணத்தின் மாண்பு புத்திசாலித்தனம்

ரஜோ குணத்தின் மாண்பு சலனம் (அசைவு)

தமோ குணத்தின் மாண்பு பேரானந்த நிலை

5. 'மோனாட்ஸ்' என்பர் உணர்வின் அங்கங்கள்.

6. 'வாழ்க்கை' (வாழ்வு)யில் அசைவு, மாற்றம், நம்முடைய சமாளிக்கும் திறம் உள்பட.

7. அணுவின் உருவிற்கு 3 கட்டங்கள்

a 'தெய்விக அளவு'' - இதற்குள்தான் ஜீவன் சுழல்கிறது.

b அணுவின் உருவத்தை தீர்மானிக்கும் தெய்விக அளவை லோகோஸ் செய்விக்கிறார்.

c அணுவின் அளவு அதன் துடிதுடிப்பால் நிர்ணயிக்கப் படும்.

★ ஒவ்வொரு சிஸ்டமுக்கும், அதை சுற்றியிருக்கும் இடம்தான் மூல விஷயம் - அதற்கு 'மூல பிரக்ருதி' என்று பெயர். அதுவே ஆத்மா எனப்படுவது.

★ ஒவ்வொரு தளத்திலும், ஆத்மாவைச் சுற்றி பஞ்ச கோசங்கள் மறைக்கின்றன. பஞ்ச பூதங்கள் சேர்த்து, ஏழு நுணுக்க அமைப்புகள் (Plans) இருக்கின்றன; அவை யாதெனில்,

1. ஆதி, 2. அனுபாதகா, 3. ஆத்மா (ஆகாசம்), 4. புத்தி, 5. மனஸ் (அக்னி), 6. கர்மா (தண்ணீர்), 7. ஸ்தூலா (தரை).

ஒவ்வொரு தளமும் தனித்தனியானவை. அணுவின் செயல்படும் தளங்களாவன.

1. மனஸ், 2. ஆசைகள்.

உணர்வும் வாழ்வும் ஒன்றானவை.

உணர்வு இல்லாமல் வாழ்வு இல்லை.

வாழ்வு இல்லாமல் உணர்வு இல்லை.

★ உணர்வு நிலையானது தன் வாழும் நிலைக்கு அதன் கஷ்டங்களை உணரும் சக்தி படைத்தது. உணர்வு, ஆத்மா, வாழ்வு சக்தி மூன்றும் சேர்ந்து ஒன்று ஆகிறது.

★ நிஜமான நிலை (Reality) உணர்விலிருந்து கிடைக்கிறது. பூரண உணர்வு நிலையே எல்லாமாக பரிணமிக்கிறது. உணர்வு நிலையில் ஒவ்வொரு மாறுதலும் சுற்றுப் புறத்திலும் துடிதுடிப்பாக தெரிகிறது.

★ மோனாட் (monad) என்பது உடம்பில் அஹங்கார நிலையை ஒத்தது; அது உள்ளிருக்கும் மறைத்து இருக்கும் ஆத்மாவை குறிக்கிறது.

★ ஆகையால் முடிவு என்னவென்றால் உணர்வின் கருவானது ஆத்மா, புத்தி, மனஸ் என்ற மூன்றையும் சார்ந்தது.

'ஞாபக சக்தி' என்பது உணர்வில் இருப்பது அல்ல.

★ கீழ்மட்ட மனது மேல்மட்ட மனுவில் கலந்து புத்திசாலித்தனமாக அமைகிறது.

★ எது சரி, எது தப்பு, என்பது அனுபவத்தினாலேயே விளங்குகிறது.

★ 'உணர்ச்சிகள்' என்பது ஆத்மாவின் 2 அமைப்புகளால் ஏற்படும் - அவை யாதெனில், ஆசையும், புத்தியும்.

★ உணவிற்கும் பாலியல் உணர்ச்சிக்கும் 'மேலும் வேண்டும்' என்ற நிலை அனுபவத்தில் கிடைக்கிறது.

★ புண்ணியத்தை அனுசரிப்பதினாலேயே பேரானந்த (ஆத்ம) நிலைக்கு வழி வகுக்கிறது. நிலையை கட்டுப் படுத்த தேவை 1. தியானம் 2. பேச்சை அடக்குதல் 3. சட்டென்று செயல்படுவது.

★ ஏழு சிரஞ்சீவிகள் யாவர் எனில் அஸ்வத்தாமா, பலி, வியாசர், ஹனுமன், விபீஷணன், கிருபர், பரசுராமர்.

★ படித்ததைக் காட்டிலும் முக்கியமானது நாம் அனுஷ்டிக்கும் முறைகள். பகவத் கீதையில் இது பற்றி சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. உண்மையான ஞான நிலை கடவுள் அருளால் மட்டுமே கிடைக்கும்.

★ நம் நாட்டிற்கு பாரத வர்ஷம் என்று பெயர். பாரதம் என்றால் ஆத்ம சக்தியை கொடுக்கும் இடம் என்று அர்த்தம். மனு ஸ்மிருதிபடி அகில உலக நாடுகள் முழுவதையும் பாரத வர்ஷம் என்று அழைப்பார்கள்.

★ நான்கு வேதங்கள் ஆன்மிக விஷயத்தையும் கர்ம, உபாசன யோகங்களையும் பற்றி சொல்கின்றன.

★ அவை ஜீவாத்மா - பரமாத்மா உறவை பற்றியும் கூட சொல்கின்றன.

★ பிறப்பிலிருந்து இறப்புவரை மனிதனால் செய்யப்பட வேண்டிய செயல்கள் பற்றியும் கூறுகின்றன.

★ வேதங்களுக்கு ஆதாரம் கிடையாது; அவை தெய்விக மான ஞானத்தை போதிக்கின்றன.

★ படைப்பின் ஆரம்பத்தில் ரிக்வேதத்தை ரிஷி அக்னிக்கும், யஜுர் வேதத்தை ரிஷி வாயுவிற்கும், சாம வேதத்தை ரிஷி ஆதித்யருக்கும், அதர்வண வேதத்தை ரிஷி ஆங்கிரஸருக்கும் போதிக்கப்பட்டன. சுவாமி வித்யாரண்யர் வேதங்களின் அர்த்தங்களைப்பற்றி எழுதியிருக்கிறார்.

ஹிந்துக்கள் நம்புவது யாவை?

1. வேதங்கள், 2 கர்மாவைப்பற்றின அறிவு, 3. சகுண பிரம்மம் அல்லது நிர்க்குண பிரம்மம், 4. விரதங்களும் அக்னியும், 5. தாயார், தகப்பனார், குரு இவர்களை கடவுளாக காண்பது, 6. மரம், செடி, கொடி, மலைகள் இவைகளில் கடவுளை காண்பது, 7. மற்றைய உலகங்களைப்பற்றி, 8. நெற்றியில் திலகம், விபூதி, நாமம் மற்றும் பல, குடுமி வைத்தல் முதலியன.

★ கர்மாவினைப்பற்றி வேதங்கள் விவரிக்கின்றன.

★ தர்மமும் கர்மாவும் ஒன்றேயானாலும் வெவ்வேறு உருவமாக எடுத்துக்கொள்கின்றன.

★ அது இடத்தையும் மனிதர்களையும் பொறுத்த விஷயம்.

★ இவ்வாழ்வில் நாம் அனுபவிக்கும் சுகதுக்க உணர்வுகள் கடந்து போன ஜன்மங்களில் நாம் செய்திருந்த பாபபுண்ய கர்மாக்களை ஒட்டி அமையும். கடவுள் பூஜை கெட்ட கர்மாக்களின் விளைவுகளை குறைக்கும்.

★ மனதை பூர்ணமாக வெளி விஷயங்களிலிருந்து எடுத்து விட்டால், தியான நிலையில் கடவுளின் முகம் தெரியும். அக்னி ஹோமங்கள் செய்வது தேவர்களை திருப்திப்படுத்தவே.

★ நமது வேத, புராணங்கள், உபநிஷத்துக்களில் சொல்லப் படும் முக்கிய பாடங்கள் யாதெனில்,

1. மாத்ரு தேவோ பவ - அம்மாவிற்கு கொடுக்கும் கௌரவம்

2. பித்ரு தேவோ பவ - அப்பாவிற்கு கௌரவம்

3. ஆசார்ய தேவோ பவ - குருவிற்கு கௌரவம்

★ மரணத்திற்கு பின்னால், மனிதன் மூன்று விதமான உலகங்களுக்கு போகிறான். அது அவனவன் கர்மாவை பொறுத்து இருக்கிறது.

★ எவன் பள்ளிகள் கட்டுகிறானோ, ஏழைகளுக்கு உதவு கிறானோ, செலவு வைக்காமல் உணவு அளித்து, கோவில்கள் கட்டுகிறானோ, அவன் சந்திர லோகத்திற்கு செல்கிறான். யாகம் செய்கிறவன் சொர்க்கத்திற்கு செல் கிறான். ஆனால் அவர்கள் புண்ணிய கர்மபலன் தீர்ந்த வுடன் மறுபடியும் இந்த மனுஷ்ய லோகத்திற்குத்தான் திரும்பி வரவேண்டும்.

★ சகுண பிரம்மனை விக்ரக உருவில் ஆராதிப்பவனுக்கு பிரம்மலோகம் கிட்டுகிறது.

★ அங்கேயே பிரம்ம ஞானம் கிட்டுவதால் மறுபடியும் பூமியில் பிறவி எடுக்க மாட்டான்.

★ கடந்து போன பூர்விக ஜன்மாக்களில் செய்த பாப புண்யங்களே இந்த ஜென்மம் எடுக்க காரணமாகின்றன. ஆதிசங்கரர் பிரகாரம், வேதங்கள், உபநிஷத்துக்கள், சாஸ்திரங்கள், முதலியவை கற்றுத்தந்த பொதுவான உண்மை நிலை யாதெனில்,

1. பொதுவாக ஜீவாத்மாவும் பரமாத்மாவும் ஒன்றே ஆகும். பரமாத்மாவோ ஜீவாத்மா உருவில் இருக்கிறார்; உலகின் உருவிலும் இருக்கிறார். மாயையினால் கொஞ்சம் வித்தியாசங்கள் தென்படக் கூடும்.

2. பரமாத்மா ஒன்றே நிஜமான நிலை. அகில உலகமும் நிஜமற்ற நிலையாகும்.

3. ஆதிசங்கரர் பரமாத்மாவை அடைய பூஜை முறையை வகுத்துக் கொடுத்தார். பகவத் கீதை வேத - புராணங் களின் மையக் கருத்தை சொல்கிறது. சகுண பிரம்ம ஆராதனையில், விக்கிரக பூஜை ஒரு அம்சம் ஆகிறது.

★ யுகங்கள் நான்கு விதமானவை. கிருதயுகத்தில் எல்லாரும் பக்தியுடன் நிர்க்குண பிரம்ம ஆராதனை செய்தனர். த்ரேதாயுகம், த்வாபர யுகம் இவற்றில் சற்றே குறைவான சிரத்தையுடன் விக்ரக வழிபாடு மந்திரங்கள் ஓதி நடத்தப்பட்டது.

★ கலியுகத்தில் மனம் மிகவும் க்ஷீணமான நிலையில், விக்ரக பூஜைக்கு பிரதான்யம் இல்லை. ஆகையால் கலியுகத்தில் பகவத் நாம சங்கீர்த்தனம் பாப நிவாரணத் திற்கு சொல்லப்படுகிறது. புராணங்களை கேட்பதும் அவசியம் ஆகிறது. 'கலி' என்றாலே பாபம் என்று பொருள். ஆனால் இந்த கலியிலும் கூட தர்மப் பிரகாரம்

கர்மாக்களை அனுஷ்டித்தாலும், ஆத்ம ஞானத்தை ஒரு சில காலம் வேண்டினாலும், அவன் புண்ணியம் செய்தவன் ஆகிறான்.

★ மஹரிஷி வேத வியாச முனிவர் சாஸ்திரங்களையும் வேதாந்த கருத்துக்களைப்பற்றியும் நூல்கள் எழுதி சிஷ்யர்களுக்கு கீழ்க் கண்டவாறு விநியோகித்தார்.

★ ரிக் வேதம் பைல ரிஷிக்கும், யஜுர் வேதம் வைசம்பாயனருக்கும், சாம வேதம் ஜைமினிக்கும், அதர்வண வேதம் சுமந்துவுக்கும் கொடுத்தார்.

★ ஞான திருஷ்டியில் கண்டு அவரே 18 புராணங்களையும் படைத்தார்.

★ நான்கு வேதங்கள், நான்கு உபவேதங்கள், ஆறு வேதாங்கங்கள், மீமாம்சம், நியாய்ய, புராண, தர்ம சாஸ்திரங்களாவன.

★ மேற்படி சாஸ்திரங்களைப்பற்றி பகவத் கீதையில் விவரித்து கூறப்பட்டிருக்கிறது.

நான்கு யுகங்களின் காலாந்திரமானது கலியுகம், 4,32,000 வருடங்கள்

த்வாபரயுகம் 8, 64,000 வருடங்கள்

த்ரேதாயுகம் 12, 96,000 வருடங்கள்

சத்யயுகம் 17,28,000 வருடங்கள்

★ மேற்கண்ட நான்கு யுகங்களும் சேர்ந்து ஒரு மஹா யுகம் ஆகிறது. அது படைப்புக் கடவுளான பிரம்மாவிற்கு பகல் வேளையாகும்.

★ ஒரு மாதத்திற்கு இரண்டு பக்ஷங்கள்; சுக்லபக்ஷமும், கிருஷ்ண பக்ஷமும்.

★ பதினாலு நாள் கொண்டது 15 திதிகளை கொண்டது; பிரதி பாதா, த்விதீயா, திரிதீயா, சதுர்த்தி, பஞ்சமி, ஷஷ்டி, சப்தமி, அஷ்டமி, நவமி, தசமி, ஏகாதசி, துவாதசி,

த்ரயோதசி, சதுர்த்தசி, அமாவாசை யாகும். தேயும் சந்திர வெளிச்சமானது, சுக்ல பக்ஷத்தில் வளரும்.

★ வளரும் சந்திர ஒளி கிருஷ்ண பக்ஷத்தில் தேயும்.

★ சுக்லபக்ஷம் என்பது நமது பித்ருக்களுக்கு ஒரு நாளையும், பொழுதாகும்.

★ வசந்த ருது, கிரீஷ்ம ருது, வராஹ ருது, (மழைக்காலம்) சரத் ருது, ஸிஸிர ருது ஆகியவை ருதுக்கள்.

★ ஒரு வருஷத்தில் இரண்டு அயனங்கள் வரும்.

1. தக்ஷிணாயனம்

2. உத்தராயண காலம்

புவர், சுவர், மஹர், ஜனர், தபோ, சத்ய முதலியன வெவ்வேறான உலகங்கள் ஆகும்.

★ மனிதனின் ஆயுட்காலம் அவன் கர்ம வினைக்கு உட்பட்டு அதிக பக்ஷம் 100 வருடங்கள்.

★ கலியுகத்தில் தற்சமயம் நாம் பிரம்மனுடைய வாழ்வின் 50 வருட காலத்தின் இரண்டாம் பகுதியில் இருக்கிறோம்.

மொத்த கல்பங்கள் 9.

பார்த்திவ, கூர்ம, பிரளய, ஆனந்த, ஸ்வேதவராக (இப்பொழுதுள்ள கல்பம்) பிரம்ம, ஷஷிதீர கல்பம் முதலியன.

மன் வந்திரங்களாவன

★ ஸ்வயம்பாரா, ஸ்வயரோஸிஷா, உத்தம, ரைவத, சாக்ஷ¬ஷ, தற்போது நடக்கும் வைவஸ்வதம், சாவர்ணி, பிரம்ஹசாவர்ணி, தர்ம சாவரஷி, ருத்ர சாவர்ஷி, இந்திர சாவர்ணி, தர்ம சாரஷி, தக்ஷ சாவர்ஷி.

பூலோகத்தில் 7 த்வீபங்களாவன:

★ 1. ஜம்பூத்வீபம், 2. ப்லக்ஷத்வீபம், 3. குசத்வீபம், 4. கௌசத்வீபம், 5. சாகரத்வீபம், 6. சாலீமலித்வீபம், 7. புஷ்கரத்வீபம்.

மொத்த வர்ஷங்கள் 9 ஆகும்:

1. பாரத வர்ஷம் (நம்முடையது)
2. கிம்புருஷ வர்ஷம்
3. ஹரி வர்ஷம்
4. இளவ்ரித வர்ஷம்
5. பத்ராஸ்வா வர்ஷம்
6. கேதுமாலயா வர்ஷம்
7. ஹிராம்யகா வர்ஷம்
8. ராமநாயக வர்ஷம்
9. கர வர்ஷம்

மொத்த சமுத்திரங்கள் 7

★ லவண (நம்முடையது), இக்ஷு, க்ஷீர, ஸர்ப்பி, தாதி, கஹுஸ, சுத்த.

★ மிகச் சிறந்ததும் உயரமானதும் ஆன மலை சுமேரு மலையாகும். அது ஹிமாலயத்திற்கு வடக்கில் இருக்கிறது. 7 சிரஞ்சீவிகள் (அமரத்வம் பெற்றவர்கள்) அஸ்வத்தாமா, பலி, வியாசர், ஹனுமன், விபீஷணன், கிருபர், பரசுராமர். அவர்களுக்கு சாதாரண ஆயுட் காலம் நீட்டிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

★ இந்து தர்மத்தில் கடவுளுக்கு ஒரே ஒரு உருவமே. அதாவது நிர்க்குண பிரம்மம் (உருவமில்லாமல், குணங்களும் இல்லாமல் இருக்கும்).

★ கடவுள் நிர்க்குணமாக இருந்தால் கூட, பக்தர்களின் நன்மைக்காகவும், துஷ்டர்களை அழிக்கவும், கடவுள் பெயருடனும் உருவத்துடனும் அவதரிக்கிறார்.

★ எல்லா தெய்வங்களும் ஒரே பரமாத்மாவின் ஒரு பாகம். ஆகையால் சரியான நடத்தையினாலேயே தர்மம் பரவுகிறது. அதற்கு கொஞ்சம் பிரசாரமும் தேவை. ஆத்ம

ஞானமோ, கடவுளின் ஆசீர்வாதமோ பெற்று விட்டால், எல்லா கர்ம வினைகளும் அழிகின்றன. ஆனால் பிராரப்த (தற்போதைய) கர்மா மட்டும் அதன் விளைவுகளை கொடுத்துவிட்டே அழிகின்றது.

கர்மா 3 வகையானது

1. சஞ்சித கர்மா (சேகரிக்கப்பட்டுள்ளது)
2. ஆகம்ய (வருங்காலத்தில் வருவது)
3. பிராரப்த (தற்போதைய ஜன்மாவில் வருவது)

மஹாபிரதோஷம்:

★ பிரதோஷம் என்றால் தோஷங்கள் (பாபங்கள்) நிறைந்த காலம் என்று பொருள். மஹாபிரதோஷம் என்றால் பிரதோஷ காலத்தில் ஒருவன் பிரார்த்தித்தால், பாபங்கள் கரைவதுடன் புண்ணியங்கள் கிட்டுவதும் சாத்யம் என்பதே. இந்தக் காலத்தில் கடவுள் பெயர்களை தியானிக்க வேண்டும்; கெட்ட விஷயங்களில் ஈடுபடுபவர்கள் பாபத்தை சம்பாதிப்பார்கள். உமா (பார்வதி) மஹேஸ்வரன் (சிவன்) இருவரையும் நம் மனதில் ஒரு உருவம் கொண்டவர்களாக பாவித்து இருவரையும் சேர்த்து பூஜிக்க வேண்டும்.

★ ஸ்ரீ தக்ஷிணாமூர்த்தியே தம்முடைய முதல் குருவாவார்; த்வாபரயுகத்தில் ஸ்ரீ கிருஷ்ணர் நமது ஜகத் குருவாக இருந்தார். கலியுகத்தில் ஸ்ரீ ஆதி சங்கரரே நம் குரு ஆவார். அவர் 1. பிரம்ம சூத்ரங்கள், 2. பகவத் கீதை முதலியவற்றிற்கு பாஷ்யம் எழுதியுள்ளார். விவேக சூடாமணி, அபரோக்ஷ அனுபூதி, உபதேச சஹஸ்ரி, என பல உபதேசங்களை தந்திருக்கிறார். முதலாவதாக தினமும் பகவத் கீதையையும் விஷ்ணு சஹஸ்ரநாமாவளியையும் படிக்க வேண்டும். இரண்டாவதாக ஸ்ரீ விஷ்ணுவின் உருவத்தை தியானிக்க வேண்டும். மூன்றாவதாக சத்சங்கம் வேண்டும்.

நான்காவதாக ஏழை மக்களுக்கு தானம் (பணத்தை) கொடுக்க வேண்டும். கூடவே, கொஞ்சம் பகவத் கீதையைப் படித்து இஷ்ட தெய்வத்தை பூஜிக்க வேண்டும். இவைகளினால் வாழ்க்கை அமைதியாக அமையும். நம் வாழ்க்கையில் 'அவன் நல்ல மனிதன், நல்லதையே செய்தான். அதற்கு நாம் ஆன்மிக தன்மையை கொடுக்க வேண்டும்' என்று பலர் மெச்ச வாழ வேண்டும். நம் கடவுள் பக்தி உண்மையாக இருக்க வேண்டும்.

★ கடவுள் அருளால் இல்வாழ்க்கையில் நன்மை செய்து கொண்டு, கோயில்களுக்கு சென்று, தியானம், நமஸ்காரம் முதலியன செய்து, சத்சங்கம் சேர்ந்து இருத்தல் வேண்டும்.

★ வேதங்களை குருவின் வாயிலிருந்து தவிர நூல்களை படித்து அறியக்கூடாது. வேதங்கள் கடவுளின் மூச்சுக் காற்று ஆகும். சம்ஹிதைகள், ஆரண்யகங்கள், உபநிஷத்துக்கள் முதலியவற்றின் சேர்க்கைதான் வேதங்கள் ஆகின்றன. பிரம்மனிடத்தில் சேர்க்கும் தன்மையுடையது உபநிஷத்துக்கள்.

★ கர்மவினையைப் பற்றிய நூல்களே வேதத்தின் ஆதாரம்.

★ அவரவர் குணங்களை பொறுத்து உண்டாக்கப்பட்டது தான் நான்கு வகை ஜாதிகள். குருவின் உபதேசங்களின் மூலமாக மட்டுமே வேதங்களை கற்க வேண்டும்; நூல்களைப் படித்து அல்ல.

★ வேதங்களை உச்சாடனம் செய்யும்போது வார்த்தைகளை அவைகளின் வேகம், சொல்லும் விதம், சப்தங்களின் ஏற்றத் தாழ்வுகள், வாயிலாக பயில வேண்டும். ஆனால் கீதை, ராமசரித மானஸ் என்பவற்றை ஸ்லோகமாக சொல்லலாம். வேதங்கள் மானிட உயர்வுக்காக ஏற்பட்டன. ஸ்ரீ ருத்ரம், சமகம், பகவத்கீதை முதலி யனவை காதுகளால் கேட்டாலே நம் நாடு முழுவதற்கும்

பயன் கிடைக்கும். நாம் செயல்கள் புரியும் முன், திதி, வாரம், நக்ஷத்ரம், யோகம், கரணம் முதலியவற்றை கவனித்தல் வேண்டும்.

★ இவை எல்லாம் சேர்ந்துதான் 'பஞ்சாங்கம்' எனப்படும். அது ஜோதிஷ சாஸ்திரத்தை மூலமாகக் கொண்டது.

தகவல் பின் இணைப்பு - C

1.	அத்வைதம்	- என்றால் இரண்டற்ற ஒரே நிலை என்று அர்த்தம்.
2.	அவித்யா	- என்றால் அறியாமை என்று அர்த்தம். மாயையானது அகில உலக அளவில் அவித்யா ஆகும்.
3.	நிஜ நிலை	- என்பது ஸ்ரீ ஆதிசங்கரர் பிரகாரம்
a	பிராதிபாசிக சத்யம்	- மேலெழுந்தவாறு தெரியும் சத்யம்
b	வியாவஹாரிக சத்யம்	- பிரம்ம ஞான நிலையிலிருந்து பார்த்தால் உலகம் நிஜமாகத் தெரியும்.
c	பாரமார்த்திக சத்யம்	- மேலான ஒரு நிஜநிலை பிரம்மமே.
4.	ஸ்ருஷ்டி	- உலகைப் படைத்தது சகுண பிரம்மமே.
5.	ஜீவா	- என்பது சரீர - மனதுக்குள் கட்டுப்பட்ட பிரம்மனே ஆகும்.
6.	ததாத்மயா	- ஆத்மாவை சரீரமாக தவறாக எண்ணும் நிலை. அதற்கு நிவாரணம் 'சாதன சதுஷ்டயா.'

7. ஜீவன் முக்தன் - சரீர - மனது அமைப்பு ஆத்மாவல்ல என்று அறிந்து இவ்வாழ்வி லேயே முக்தி பெற்றவன்

8. ஆபாஸவாதம் - ஜீவன் பிரம்மனின் உருவே என்னும் சித்தாந்தம்.

9. ஆதிகர்மா - 5 வகைப்படும்

விஷயம், சந்தேகம், முதல்கட்ட கருத்து, பதில், கடைசிகட்ட கருத்து ஆகியவை.

10. ஆதோஷ்ட்கபா - ஆதாரத்தின் மேல் தவறாக சுமத்தப்பட்ட மூலப் பொருள்

11. அத்வைதம் - பிரம்மத்தைப் பற்றிய இரண் டற்ற ஒன்று நிலை

12. அஹங்காரம் - உள்ளிருக்கும் அவயவத்தின் ஒரு குணம் - கர்வத்தை குறிக்கும்

13. அஞ்ஞானம் - அறிவற்ற நிலை. அத்வைத வேதாந்தத்தில் பிரம்ம - ஆத்ம ஐக்யத்தை தவிர மற்ற விஷயங்களில் கவனம் செலுத்தல்

14. ஆகாச - அறியாமையுடன் கூடிய, பிரம் மத்தின் பஞ்சபூதங்களில் ஒன்று

15. ஆனந்தமய கோசம் - ஆத்மாவின் ஒரு மறைப்பு நிலை

16. அன்னமய கோசம் - ஆத்மாவை மூடியிருக்கும் உணவைக் குறித்த மறைப்பு நிலை.

17. அந்தக் கரணம் - உள்ளிருக்கும் நினைத்தல், உணர்தல் முதலியவையின் கருவி.

18. அந்தர்யாமின் - ஈஸ்வரனின் ஒரு குணம். எங்கும் நிறைந்தது.

19. ஆப:	- பஞ்சபூதங்களில் நான்காவது
20. அஸத்	- நிஜமற்ற நிலை - எப்பொழுதும் மாறிக்கொண்டே இருக்கும் நிலை
21. ஆத்மா	- பிரம்மன் என்கிற ஒரே சத்யநிலை - பொதுவாக ஜீவாத்மாவை குறிக்கும்
22. அவஸ்தத்ரயா	- மனிதனின் மூன்று நிலைகள், விழிப்பு, தூக்கம், கனவு நிலைகள்
23. அவ்யக்தம்	- ஈஸ்வரனின் ஒரு பெயர் - மறைந்த நிலையில் உள்ள பொழுது கூப்பிடும் பெயர்
24. பிரம்மச்சரியம்	- கீழ்த்தர உணர்ச்சிகளை கட்டுப்படுத்தும் நிலை
25. பிரம்மம்	- மிகப்பெரிய; அளவற்ற இது ஸ்ருஷ்டிக்கு தாண்டின (அடிப்படை) நிஜ நிலை
26. பிரம்ம சூத்ரங்கள்	- பாதராயணரால் எழுதப்பட்ட இந்திய வேதாந்த கருத்து
27. புத்தி	- அந்தக்கரணத்தின் ஒரு தன்மை அது சீராய்வுக்கும் சிந்தனைக்கும் உள்ள ஒன்று
28. சித் / சைதன்யம்	- துரிய நிலை - நான்காவது நிலை - உணர்வு பூர்வமான சுத்த நிலை. பிரம்ம / ஆத்மாவின் ஒரு தன்மை
29. தமா (Dhame)	- பஞ்ச ஞானேந்திரியங்களை அடக்குவது

30. தாரண	- பதஞ்சலி முனிவரின் அஷ்டாங்க யோகத்தில் ஒன்று - எல்லா செயல்களினின்றும் மனதை விடுவிக்கும் நிலை
31. தர்மம்	- சாஸ்திரங்கள் கூறும் அடிப்படையானது.
32. த்யானம்	- நிஷ்டை நிலை. இதில் முந்தின நிலையில் உள்ள எண்ணங்களை தாண்டி வரும் பிந்தின நிலை எண்ணங்கள்.
33. த்ரக் த்ருஸ்ய	- பார்ப்பவனும், பார்க்கப்படும் வஸ்துவும்
34. ஏகஜீவவாதம்	- ஒரே ஒரு ஜீவாத்மாதான் உள்ளது என்கிற கருத்து
35. கீதை	- பிரஸ்தான் த்ரயாவில் ஒரு காவியம் - மற்ற இரண்டு உபநிஷத், பிரம்ம சூத்ரா ஆகும்
36. குணங்கள்	- இயற்கை (பிரக்ருதி)யின் தன்மைகள்
37. ஹிரண்ய கர்பம்	- பிரம்மத்தின் இரண்டாவது தன்மை - சுத்த சைதன்ய உணர்வு நிலை
38. ஈஸ்வரன்	- கடவுள் - பிரம்மம் மாயையில் கலக்கும் பொழுது உண்டாகும் - சிருஷ்டியின் ஆரம்ப கட்டநிலை
39. ஜீவன்	- சுத்த சைதன்ய நிலையின் பிரதி பிம்பம் - புத்தியில் உதயம் ஆகிறது.
40. கிரம முக்தி	- படிப்படியாக கிடைக்கும் முக்திநிலை

41. கிரியாசக்தி - செயல்களின் சக்தி, சிருஷ்டிக்கு அவசியமான சக்தி

42. லயம் - பிரளய நிலை - வேதாந்தத்தில் அறிவது - மனது பிரம்மத்தில் நிலைக்க முடியாத பொழுது ஏற்படும் தூக்க நிலை

43. மஹாபூதங்கள் - பஞ்ச பூதங்கள் ஆவன. நிலம், நீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாயம் முதலியன

44. மஹாவாக்யங்கள் - நான்கு உபநிஷத்துக்களிலிருந்தும் நான்கு வேதங்களிலிருந்தும் எடுத்த பெரிய கருத்துக்கள் அடங்கின வாக்யங்கள் - அவை ஆத்ம - பிரம்ம ஐக்கிய நிலையை உணர்த்துகின்றன.

அவையாவன:

a பிரக்ஞானம் பிரம்மம்
ஆத்ரேய உபநிஷத் - (ஆத்ம) உணர்வே பிரம்மம்

b தத் த்வம் அஸி
சாந்தோக்ய உபநிஷத் - அது நீ ஆகிறாய்

c அயம் ஆத்மா பிரம்மம்
மண்டூக்ய உபநிஷத் - இந்த ஆத்மா பிரம்மமே

d அஹம் பிரம்மாஸ்மி
ப்ருஹதாரண்யகா - நான் பிரம்மமாக இருக்கிறேன்

45. 'மனன' மனது
(ஆராய்ச்சி) - பிரம்ம ஆத்ம நிலையை அறிய பயன்படும் இரண்டாவது கட்டுப்பாடு (Discipline)

46. மாயா - மாயை - உலகத்தின் பொய்யான தோற்றம் - பிரம்மனின் சக்தி அவித்யா,

அஞ்ஞானம் என்பது இதற்குண்டான இன்னொரு பெயர்கள்

47. முக்தி (மோக்ஷநிலை) - மாயையினால் எழும் எல்லா கஷ்டங்களிலிருந்தும் விடுபட்ட சுதந்திர நிலை. இதன் தன்மை மறுபிறப்பு / மரணம் நிகழாமல் தடுப்பதே யாகும்.

48. முமுக்ஷுஸ்வ (முக்தி வேண்டிய ஆசைநிலை) - 'சாதன சதுஷ்டயா'வின் மிக முக்கிய அம்சமாகும் - வேதாந்தம் படிப்பவனுக்கு தேவையான முக்கிய அம்சம்

49. நிதித்யாசனம் என்பது தியான நிலை - சரீரம் மனது என்றதை பின்தள்ளி விட்டு பிரம்மத்தை ஒத்த எண்ண அலைகள்.

50. நிர்விகல்ப சமாதி (பிரம்மனில் மூழ்கியுள்ள சமாதிநிலை) - இதில் அநேக விஷயங்கள் பற்றிய நிலைகள் அமுங்கிவிடும்.

51. நியமம் (கட்டுப்பாடு) - அஷ்டாங்க யோகத்தில் இரண்டாவது அம்சம், இது சுத்த நிலை திருப்தி, சிக்கனம், வேதங்களை படிப்பது, கடவுளிடம் பக்தி போன்ற நல்ல அம்சங்களை கொண்டது.

52. பஞ்ச கோசங்கள் ஐந்து உறைகள் - ஆத்மனை மறைக்கும்

53. பஞ்சீகரணம் (பெருக்கிக் கொள்ளும் நிலை) - இதில் பஞ்ச பூதங்களின் ஒவ்வொரு அம்சமும் ஐந்து மூல (ஆதார நிலை கொண்ட) அம்சங்கள்.

54. பரமாத்மா - பிரம்மத்தை குறிக்கிறது

55. பிராணன் (உயிர்நிலை) - ஹிரண்யகர்பத்தையும் அறியாமை நிலையையும் கொண்டது.

56. பிராணாயாமா (மூச்சுக்காற்றை சீர்படுத்துதல்) - அஷ்டாங்க யோகத்தின் நாலாவது யோகம்

57. பிரத்யாஹாரா - மனதை கடவுளை தியானிக்கும் நிலைக்கு கொண்டுவர, வெளியேறும் தன்மை கொண்ட மனதை அடக்கி உள்ளே செலுத்துதல்

58. பிரஸ்தானத்ரயா (ஆதார நூல்கள்) - பிரம்ம சூத்திரங்கள், உபநிஷத்து கள், பகவத் கீதை ஆகிய வேதாந்தத்தின் மூன்று நூல்கள்

59. பிருத்வீ (தரை) - பஞ்சகோசத்திலிருந்து உண்டாகியதும் பஞ்ச பூதங்களில் ஒன்றானதும் ஆகும்

60. ரஜஸ் (செயலுள்ளது) - மனிதனின் மூன்று குணங்களில் ஒன்று. அசைதல், அமைதி யின்மை என்ற தன்மைகள் உடையது

61. சாதன சதுஷ்ட்யா - 4 விதமான ஆன்மிக உயர் நிலைகளில் ஒன்று விவேகம் வைராக்யம், சமாதி ஷட்க, முமுக்ஷுத்வம் என்பவையாகும். வேதாந்தத்தை படிப்பதற்கும் அனுபவிப்பதற்கும் தேவையானவை.

62. சமா (அமைதி நிலை) - உலக இன்பங்களிலிருந்து மனதை திருப்பும் நிலை

63. சமாதானம் (Concentration) - உறுதியான ஏகாக்ர சிந்தனையுடன் கூடிய நிலை - சமாதிஷட்காவில் ஐந்தாவது நிலை

64. சமாதி (பூரண அடங்கின நிலை) - இது ஆத்ம - பிரம்ம ஞானத்தை பொறுத்தது.

65. சமாதி - ஷட்கா - 6 அம்சங்கள் கொண்டது - சமா (அமைதி), தமா (சுயக்கட்டுப்பாடு), உபராட்டி (வெளிப்புற சமாசாரங்களில் செல்லும் வெளிப்புற அங்கங்களை அடக்குதல்), திதிக்ஷா (சகிப்புத் தன்மை), சமாதானம் (ஏகாக்ர சிந்தனையுடன் கூடிய நிலை), சிரத்தை (நம்பிக்கை)

66. சந்நியாசம் - உலகத்தை துறந்து துறவி நிலைக்கு போகும் தன்மை

53. பஞ்சீகரணம் (பெருக்கிக் கொள்ளும் நிலை) - இதில் பஞ்ச பூதங்களின் ஒவ்வொரு அம்சமும் ஐந்து மூல (ஆதார நிலை கொண்ட) அம்சங்கள்.

54. பரமாத்மா - பிரம்மத்தை குறிக்கிறது

55. பிராணன் (உயிர்நிலை) - ஹிரண்யகர்பத்தையும் அறியாமை நிலையையும் கொண்டது.

56. பிராணாயாமா (மூச்சுக்காற்றை சீர்படுத்துதல்) - அஷ்டாங்க யோகத்தின் நாலாவது யோகம்

57. பிரத்யாஹாரா - மனதை கடவுளை தியானிக்கும் நிலைக்கு கொண்டுவர, வெளியேறும் தன்மை கொண்ட மனதை அடக்கி உள்ளே செலுத்துதல்

58. பிரஸ்தானத்ரயா (ஆதார நூல்கள்) - பிரம்ம சூத்திரங்கள், உபநிஷத்துகள், பகவத் கீதை ஆகிய வேதாந்தத்தின் மூன்று நூல்கள்

59. பிருத்வீ (தரை) - பஞ்சகோசத்திலிருந்து உண்டாகியதும் பஞ்ச பூதங்களில் ஒன்றானதும் ஆகும்

60. ரஜஸ் (செயலுள்ளது) - மனிதனின் மூன்று குணங்களில் ஒன்று. அசைதல், அமைதியின்மை என்ற தன்மைகள் உடையது

61. சாதன சதுஷ்ட்யா - 4 விதமான ஆன்மிக உயர் நிலைகளில் ஒன்று விவேகம் வைராக்யம், சமாதி ஷட்க, முமுக்ஷுத்வம் என்பவையாகும். வேதாந்தத்தை படிப்பதற்கும் அனுபவிப்பதற்கும் தேவையானவை.

62. சமா (அமைதி நிலை) - உலக இன்பங்களிலிருந்து மனதை திருப்பும் நிலை

63. சமாதானம் (Concentration) - உறுதியான ஏகாக்ர சிந்தனையுடன் கூடிய நிலை - சமாதிஷட்காவில் ஐந்தாவது நிலை

64. சமாதி (பூரண அடங்கின நிலை) - இது ஆத்ம - பிரம்ம ஞானத்தை பொறுத்தது.

65. சமாதி - ஷட்கா - 6 அம்சங்கள் கொண்டது - சமா (அமைதி), தமா (சுயக்கட்டுப்பாடு), உபராட்டி (வெளிப்புற சமாசாரங்களில் செல்லும் வெளிப்புற அங்கங்களை அடக்குதல்), தி தீக்ஷா (சகிப்புத் தன்மை), சமாதானம் (ஏகாக்ர சிந்தனையுடன் கூடிய நிலை), சிரத்தை (நம்பிக்கை)

66. சந்நியாசம் - உலகத்தை துறந்து துறவி நிலைக்கு போகும் தன்மை

67. சம்சாரா - மனித ஆத்மா ஒரு உடம்பிலிருந்து இன்னொரு உடம்பிற்கு மரண நிலைக்கு பின்னால் கர்ம வினைப்படி மறுபிறவி எடுப்பது

68. சம்ஸ்காரா - மனதில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் சொல், எண்ணம், செயல்

69. சம்யமா - சமாளிக்கும் (Control) நிலை தாரணா + தியானம் + சமாதிகளின் விளைவு + இந்த மூன்றின் இலக்கு ஒன்றேதான்.

70. சங்கல்பம் - மனதின் 'நான் இதைச் செய்வேன்' போன்ற பொது அம்சம்

71. சாஸ்திரங்கள் - ஒருவனை 'இப்படிச் செய் அப்படி செய்யாதே' என்று விதிகள் அடங்கிய ஆன்மிக நூல்

72. ஸ்மிருதி (ஞாபகம் வைக்கப்படவேண்டியது) - இது வேதங்களையும் உள்ளடக்கியது. மனு, பராசரர், யாஞ்யவல்க்யர் போன்ற ரிஷிகளுடைய ஆதார உபதேசங்கள்

73. சத் - சித் - ஆனந்தம் - இரண்டற்ற ஒன்றேயான ஆத்ம - பிரம்மத்தை குறித்த நிலை

74. ஸ்ருதி (கேட்டது) - வேதங்களை குறிப்பது

75. தமஸ் - அறியாமையை கொண்டிருக்கும் குணம் - இதன் முக்ய அம்சங்கள் ஆவன தூக்கம், சோம்பேறித்

தனம், கெட்ட எண்ணங்கள் முதலியன

76. தன்மாத்திரைகள் - பஞ்ச பூதங்களை குறிக்கும். அவையாவன அக்ஞானத்துடன் கலந்திருக்கும் ஆத்மாவே யாகும்.

77. திதீக்ஷா (சகிக்கும் தன்மை) - எல்லா வலிகளையும் கஷ்டங்களையும் பொறுக்கும் நிலை

78. துரிய நிலை - சுத்த சைதன்ய உணர்வான ஆத்மாவை குறிக்கும்

79. உபநிஷத் - குருவின் பாதத்தில் அமர்ந்து சிஷ்யன் கற்றுக் கொள்ளும் புனிதப்பாடங்கள். சாதாரணமாக இது ஆத்ம - பிரம்ம வித்தையை குறிக்கும்

80. உபாசனை - சகுண பிரம்மனிடம் வைக்கும் தியான நிலை - மனதை சுத்தப்படுத்தும். அத்வைத வேதாந்தப்படி இது மேல் உலகங்களுக்கு பாதை காட்டும்; ஆனால் முக்திக்கு (மோக்ஷம்) வழி காட்டாது.

81. வைராக்யம் - என்பது ஒரு பற்றற்ற நிலை; விவேக நிலைக்கு அடுத்துவரும்

82. வேதாங்கங்கள் - வேதங்களின் அர்த்தம் அறிய கற்கப்படும் அடி மட்டத்திலுள்ள ஆறு பிரிவுகள்

83. வேதாந்தம் - என்பது வேதங்களின் சாராம்சம் - அதற்கு மறுபெயர் உபநிஷத்துகள்

- வாழ்க்கைக்கு உதவும் நடைமுறைகளை சொல்கின்றன.

84. விஞ்ஞானம் - உணர்வுநிலை என்று பொருள். ஆத்ம / பிரம்மத்தின் முக்ய அம்சத்தை குறிக்கும்

85. விவேகம் - நிஜ நிலைக்கும் நிஜமற்ற நிலைக்கும் உள்ள பாகுபாட்டை ஆராயும் தன்மை

86. யமா - அஷ்டாங்க யோகத்தின் முதல் நிலை. சத்யம், அஹிம்சை, பிரம்மச்சரியம் என்பதை கொண்டது - இது ஆத்மாவையும் பரமாத்மாவையும் ஐக்கியப்படுத்தும் நிலை.

87. கிரம முக்தி - படிப்படியாக அடையும் முக்தி நிலை இது. தியானம் செய்பவரும், காட்டில் எளிய வாழ்க்கை மேற்கொண்டிருப்பவரும் அனுஷ்டிக்கும் நிலை.

88. க்ரியாசக்தி - செயல்பட உதவும் சக்தி

89. லயம் - பொதுவில் உலகத்தின் பிரளய கால நிலை. வேதாந்தத்தில் பிரம்ம நிலைக்கு போக முடியாத நிலையில் வரும் தூக்கநிலை.

90. மனனம் - ஆத்ம பிரம்மத்தை குறித்த வேதாந்த அறிவு பெற உதவும் சாதன நிலை

91. மாயை - உலகத்தின் மாய உருவத்திற்கு பொறுப்பான பிரம்ம சக்தி

92. முக்தி மாயை - அக்ஞானத்தால் உண்டாகும் கட்டுகளினின்றும் விடுதலை பெறும் நிலை - மறுபிறவியை அழிக்கும் பேரானந்த நிலை

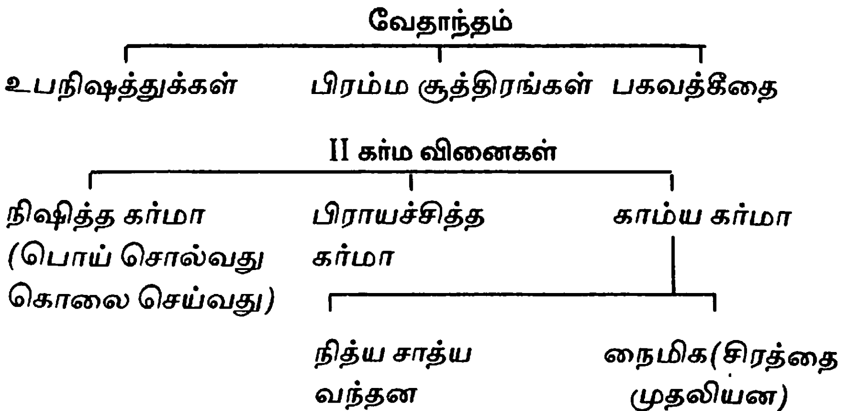
93. முமுக்ஷுத்வ - என்பது சாதனசதுஷ்ட்யாவின் நான்காவது நிலை. இது முக்திக்காக ஏங்கும் நிலை. வேதாந்தத்தை பயிலும் மாணவனுக்கு மிகத் தேவையானது.

94. நிர்விகல்பசமாதி - பலவிதமான விஷயங்களை உணரும் நிலையை அழிக்கும் பிரம்மத்தில் மூழ்கிய நிலை

95. நியமம் - அஷ்டாங்க யோகத்தின் இரண்டாவது அம்சம். இதில் இருப்பது சுத்தம், திருப்தி, சிக்கனம் ஆவன

96. பரமாத்மன் - என்பது பிரம்மத்தை குறிக்கும்

I வேதாந்தக் குறிப்புகள்
(charts)



III சாதனசதுஷ்ட்யா

விவேகம் | வைராக்யம் | சமாதி ஷட்கம் | முமுக்ஷுத்வம்

ஷட்கம்

சமா | தமா | உபராட்டி | திதிக்ஷா | சிரத்தை | சமாதானம்

IV குணங்கள்

சத்வ | ரஜஸ் | தமஸ்

V பிரம்ம தத்வங்கள்

↓

பிரம்மம் (சுத்தசைதன்ய = துரியநிலை)

↓

பிரம்மம் + மாயா = ஈஸ்வரன்

↓

ஹிரண்ய கர்ப்பா

↓

சமஷ்டியுடன் கூடினால் ஸ்தூல சரீரம்

↓

விராட்

VI பிரம்மம்

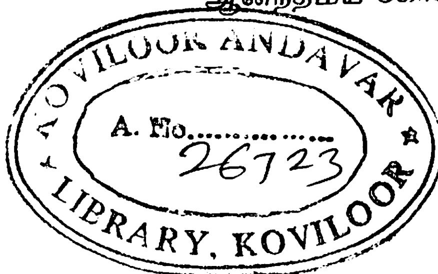
↓

அக்ஞானத்துடன் சேர்ந்த நிலை

புத்தியாக பரிணமிக்கிறது

ஜீவனுக்கு

3 சரீரங்கள்	5 கோசங்கள்	3 அவஸ்தைகள்
a ஸ்தூல	அன்னமய கோசம்	a ஜாக்ரத்
b சூக்ஷ்ம	பிராணமய சோசம்	b ஸ்வப்ன
	மனோமய கோசம்	
c காரண	விஞ்ஞான கோசம்	c ஷுஷுப்தி (பிரக்ஞை)
	ஆனந்தமய கோசம்	



VII மஹா வாக்யங்கள்

ரிக்வேதம்	யஜுர்வேதம்	சாமவேதம்	அதர்வண வேதம்
பிரக்ஞானம் பிரம்மம் (ஆத்ரேய உபநிஷத் - ரிக்வேதம்)	அஹம் பிரம்மாஸ்மி (பிரஹதாரண்யக உபநிஷத் - யஜுர்வேதம்)	தத்வமசி (சாந்தோக்ய உபநிஷத் - சாம வேதம்)	அயம் ஆத்மா பிரம்மம் (மாண்டூக்ய உபநிஷத் - அதர்வண வேதம்)

VIII சாதனசதுஷ்ட்யா

↓

குரு உபதேசம்

↓

ஸ்ரவண

(ஸ்ருதியின் அர்த்தத்தை தீர்மானிப்பது குரு உபதேசம் மூலமாக)

↓

மனன

(கேட்பதை ஆராயும் நிலை)

↓

நிதித்யாசன

↓

சமாதி

சவிகல்ப | நிர்விகல்ப

முக்தி

ஜீவன் முக்தி

↓

சமாதிநிலையில் பிரம்மனோடு அறிவது

விதேஹமுக்தி

↓

வ்யுத்தான நிலையில் (சரீரத்துடனும் உலகுடனும் சம்பந்தப்படாதது)

IX முக்தி நிலை பலவகைப்பட்டது

1. *சாலோக்யம் (அதே உலகத்தை அடைவது)*
2. *சாமீப்யம் (கடவுளின் அருகாமையை அடைவது)*
3. *சாரூப்யம் (கடவுளின் உருவை அடைவது)*
4. *சாயுஜ்யம் (கடவுளுடன் ஒன்றிய நிலை)*

அதற்கான 4 வழிகளாவன

1. *சரியான நோக்கம் (*Proper attitude*)*
2. *சரியான ஆன்மிக செயல்கள்*
3. *தியானம்*
4. *ஆத்ம பிரம்ம ஐக்ய நிலை பற்றிய ஞானம்*

தகவல் இணைப்பு - D

விவேகானந்தரின் உபதேசங்கள்

1. *மனிதனின் ஆன்மிக நிலை பற்றியும் அவற்றை எப்படி வெளிப்படுத்த முடியும் என்பதையே உபதேசிக்க விரும்புகிறேன்.*
2. *மனதை சுத்தப்படுத்தி, எல்லாவற்றிலும் கடவுளை காண வேண்டும்.*
3. *கடவுளுடன் சேரவேண்டும் என்பதில் மனிதன் உறுதியாக இருக்க வேண்டும்.*
4. *பயமே கூடாது.*
5. *முதலில் உன்னிடமும் பிறகே கடவுளிடமும் நம்பிக்கை வை.*
6. *'நீ பலவீனமானவன்' என்று சொல்வதே பாபம்.*
7. *ஏழை மக்களுக்காக உழைத்து உதவி செய்தால் கடவுள் உங்களுக்கு உதவுவார்.*

8. உண்மை, தூய்மை என்பவை அழிக்க முடியாதவை.

9. கீதையும் மற்றைய வேதாந்த நூல்களையும் தவிர வேறு ஒன்றையும் படிக்கவேண்டாம்.

10. ஸ்திரீகள் தங்கள் கஷ்டங்களை தாங்களே அறிந்து செயல் படவேண்டும்.

11. கடவுள் இருக்கிறார் என்று அறிந்தால் அவரை இங்கேயே இப்பொழுதே காணலாம்.

12. மதம் என்பது பேச்சோ, கருத்தோ அல்ல. அது அனுபவிக்கப்படவேண்டிய நிலை.

13. பிறருடைய நற்கதியே உன்னுடைய நற்கதியாகும்.

14. உன்னுடைய ஒரே கடமை பற்றற்று இருந்து கொண்டு, எல்லா செயல்களையும் கடவுளுக்கு அர்ப்பணிக்க வேண்டும்.

15. எல்லோரையும் ஆத்மாவாகப் பார்த்து நேசிக்க வேண்டும்.

16. எல்லாவற்றையும் கொடுத்து விடு; பிரதி பலனை எதிர்பார்க்காதே. கொடுப்பவர் கடவுள் மட்டும் ஆவார்.

17. மூட நம்பிக்கைகளை விட்டுவிடு; மரணத்தின் வாயிலில் பயமற்று இரு; கடந்த கால நிலையை நினைக்காமல் நல்ல செயல்களை செய்து வா.

18. பயமுள்ளவன் அறியாமை உள்ளவன். ஆத்மாவை அறிய மாட்டான்; அறியாமையினாலேயே துக்கம் விளைகிறது.

19. துணிச்சலான செய்கைகளும் சொற்களும் தேவை.

20. பணத்தை கடவுளுடையதாக எண்ணி, அதன்மேல் பாசம் வைக்க வேண்டாம்.

21. ஒவ்வொருவரையும், எல்லோரையும், கடவுளாக பார்த்திடு.

22. பூஜிக்க வேண்டிய ஒரே கடவுள் ஆத்மாவேயாகும்.

23. சரீரத்தின் மேல் பாசம் வைக்காதே. நான் ஆத்மா என நினை.

24. பேராசை, காமம் இருக்கும் இடத்தில் உண்மை நிலை தெரிவதில்லை. கெட்டவை யாவற்றையும் விட்டுவிட்டு 'ஓம் தத் ஸத்' என்று தியானிக்க வேண்டும்.

தகவல் பின் இணைப்பு - E

ஸ்ரீ ரமண மகரிஷியின் அரிய கருத்துக்கள்

1. மனிதனுக்குள்ளேயே இருக்கும் ஆனந்த நிலை, ஆத்ம அனுபவத்தால் அனுபவிக்கப்படுகிறது.
2. மனதை கட்டுப்படுத்த, மூச்சை (ஸ்வாசத்தை) கட்டுப் படுத்த வேண்டும்.
3. ஆத்ம சித்திக்கு முக்ய முட்டுக்கட்டைகள், மனதின் வாசனைகள் (பழக்க வழக்கங்கள்).
4. எண்ணங்களை நிறுத்திவிட்டால், ஆத்மாவை உணரலாம்.
5. ஆத்ம ஞானத்திற்கு ஒருவிதமான நிலையும் தேவையில்லை.
6. ஆத்மாவை 'நான் - நான் - நான்' என்ற அதிர்வுகளாக உணர, எண்ணங்கள் மறைய வேண்டும்.
7. வெளிப்புற விஷயங்களை ஆராய்ந்தால் வைராக்ய நிலைக்கு அடி கோலும்.
8. ஆத்ம நிலையில் நிலைத்திருப்பதனாலேயே அதை அறிந்து பயில முடிகிறது.
9. ஆராதனை என்பது மனதை அடக்குவதே.
10. காமம், க்ரோதம் இவற்றை விட வேண்டாம்; எண்ணங்களை விட்டாலே போதுமானது.
11. 'நான்தான் செய்தேன்' என்பதை விட்டு விட்டாலே கர்ம வினைகள் அழியும். இந்த நிலையே கட்டுப்பட்ட நிலை.

12. ஆத்ம அனுபவத்திற்கு சத்சங்கம் மிகத் தேவையானது.

13. தெய்வ நாம ஜபத்தின் மூலமாகவே அத்வைத சித்தி கிடைக்கும்.

14. ஆத்மா ஒன்றே சிந்திப்பதற்கு சிறந்தது. ஏனெனில் ஆத்மா என்பது எல்லா கடவுள்களையும் தன்னுள் கொண்டது.

15. மனதில் ஒன்றுமில்லாமல் உள்ளே மனதை செலுத்தி ஆத்மனைத் தேடு. கண்டு பிடி.

16. 'நான்' என்ற மூலாதாரத்தை பிடித்துக் கொள்.

17. சஹஜ சமாதியில் எல்லா செயல்களும், எல்லா நிலைகளும் அழிகின்றன.

18. ஆத்மாவை பரிபூர்ணமாக உணர்ந்தவனுக்குக் கூட, சில சமயங்களில், 'நான் உடம்பேதான்' என்ற வேண்டாத எண்ணத்தினால், அந்த நிலையிலிருந்து விடுபடுகிறான்.

19. அலையும் மனதின் ஆதார நிலையை கண்டு அறிந்தால், மனது மறைந்துவிடும்.

20. ஆத்ம சித்தி பெற்றவனுக்கு மனது செயல்பட்டாலும் கூட, ஆத்மா அவனுக்காக காத்திருக்கும்.

21. மனதை உள்புகுந்து தேடும் முயற்சியில் அது மறைந்துவிடும்.

22. 'நானே பிரம்மம்' என்று தியானம் செய்வதைக் காட்டிலும், 'நான்' என்னும் எண்ணத்தை அழித்து விட்டால் முக்தி நிலை கிடைக்கும்.

23. செயல்களுடனோ செயல்கள் அற்றோ சமாதிநிலை தேவை.

24. மனதின் சமநிலையே பேரானந்த நிலை.

25. ஆத்மா ஒன்றே; அது கட்டுப்படுத்தப்பட்டால் அஹங்காரம் ஆகிறது; அது எல்லையில்லாமல் இருந்தால், அளவற்ற நிலையில் இருக்கிறது.

26. உலகத்தின் எல்லா கஷ்டங்களுக்கும் இடையே ஆத்ம சித்தி கிட்ட வேண்டும்.

27. எண்ணங்கள் உண்டாகும் நிலை ஒரு பாபமே என்று அறிந்துகொள்.

28. 'நான்' என்ற அகங்காரத்தை விட்டுவிடு.

29. ஆத்ம விசாரணையில் நாட்டம் இல்லாதவர்கள் பிரம்ம தியானம் செய்யலாம்.

30. 'சமாதி' நிலையில் எண்ணங்களே இல்லாமல் 'நான் உள்ளேன்' என்ற நிலை இருக்கும் - அது எண்ண உணர்வு நிலை அல்ல.

31. பொறுமையையும் சகிக்கும் தன்மையையும் வளர்த்துக்கொள்.

32. மனதின் அமைதியே உன் இயற்கை நிலை.

33. மனத்தை உள்ளே செலுத்தி, ஆழமாக கொண்டு போனால் உன்னையே ஆத்மாவாக உணர்வாய்.

34. அகங்காரத்தை அழித்துவிடு.

35. ஆத்மாவை நீ அடைய முடியாது. ஏனென்றால் நீயே ஆத்மாவாக இருக்கிறாய்.

36. கடவுள் அருளே ஆத்மாவாகும்.

37. ஆத்மாவைத்தவிர வேறே ஒன்று இல்லை என்று அறிந்தால், உனக்கு உன்னுடைய கோபம், துக்கம் போன்ற உணர்வுகளை அடக்க முடியும்.

38. ஆத்ம சித்தி பெற்றவனுக்கு கட்டுப்பட்ட நிலையோ, அதிலிருந்து விடுபட்ட நிலையோ கிடையாது.

39. ஒரு மேலான சக்தி உன்னை வழி நடத்துகிறது. அதில் நம்பிக்கை வை.

40. உன்னுள் பார்வையை செலுத்து - உலகமும் அதன் துக்கங்களும் அடிபட்டுப் போகும்.

41. எல்லாமே உன்னுள்தான் இருக்கின்றன. ஒன்றுமே உனக்கு வெளியில் கிடையாது.

42. உன் மனது வெளியே அலையும் சமயம் அதை உள்ளே ஆழமாக செலுத்து.

43. எண்ணங்களே அற்ற நிலையே மிகச் சிறந்தது.

44. ஆத்மா உன் குரு ஆகும்;

உன் இதயமே உன் ஆத்மா; அது

உள்ளேயோ வெளியிலோ இல்லை.

மனது என்பது அதன் சக்தி ஆகும்.

45. ஆத்ம நிஷ்டை (தியானம்)யே உனது இயற்கை நிலை.

46. தெய்வ உருவங்களில் தியானிப்பது தியானம் ஆகும்; ஆத்ம விசாரணையில் அது விசாரமாகும்.

47. அனாத்ம நிலைக்கும் ஆத்ம நிலைக்கும் வித்யாச மில்லை. ஆனால் சரீரமே ஆத்மா என்ற தவறான கருத்தை விட்டுவிடவேண்டும்.

48. ஆத்ம சித்தியானது கடவுள் இருக்கிறார் என்று உணர்த்துகிறது.

49. 'மன அமைதி' நிலை என்பது உன்னுடைய இயற்கை நிலை. அதை பூரணமாக அனுஷ்டித்தால் அதை இயற்கை நிலையாக உணரலாம்.

50. நான் என்னும் விழிப்பு நிலையில் உணரலாம்; அது ஆத்ம நிலை அல்ல - நான் என்பதை ஆத்மாவுடன் சேர்த்துப் பார்த்தால் அதையே ஞானிகள் 'ஞானம்' என்றும், பக்தர்கள் 'பக்தி' என்றும் கூறுவார்கள்.

— நிறைந்தது —

குறிப்புகள்



வி. நாராயணஸ்வாமி 15.11.1934-ல் திருச்சியில் பிறந்தார். இவரது தந்தை டாக்டர் என். வைத்தியநாத ஐயர், அந்தக் காலத்தில் சென்னையில் பிரபல மருத்துவராக இருந்தவர். காஞ்சிக் காமகோடி ஜகத்குரு ஸ்ரீ சந்த்ர சேகரேந்திர ஸரஸ்வதி ஸ்வாமிகளின் பக்தராக விளங்கியவர்.

நாராயணஸ்வாமி தன் ஆரம்பகால படிப்பை மயிலை பி.எஸ்.உயர்நிலைப் பள்ளியிலும், பின்பு திருச்சி செயின்ட் ஜோசப் கல்லூரி, சென்னை விவேகானந்தா கல்லூரி மற்றும் சென்னை சட்டக் கல்லூரியிலும் பயின்று, 1955-ம் வருடத்தில் இருந்து வக்கீல் தொழிலை தொடங்கி இன்று வரை அயராமல் உழைத்து வருகிறார்.

இவர் கிரிக்கெட், ஹாக்கி, டென்னிஸ் ஆகிய விளையாட்டுகளில் மிகுந்த ஆர்வம் உடையவர். 'லீக் மேட்சு'களில் பங்கேற்று திறமையுடன் விளையாடி 'டீச்சர்' என்ற பட்டப்பெயருடன் விளங்கியவர்.

வேதாந்தத்தில் நாட்டம் கொண்டு, சுமார் 250 புத்தகங்களின் சாரமாக இந்நூலை வடித்துள்ளார்.